gençler için acil yardım kitabı

genç kızlar için

cinsel travma

çalışma kitabı

cinsel saldırı ve **istismarı** atlatmada bir kılavuz

destek ağı oluşturma

zorlu düşünce ve **duygularla** baş etme

mağdurların **gerçek yaşam öykülerinden** öğrenme

RAYCHELLE CASSADA LOHMANN
SHEELA RAJA



ÇEVİRİ EDİTÖRÜ PROF. DR. FERHUNDE ÖKTEM

genç kızlar için cinsel travma çalışma kitabı

LOHMANN - RAJA



"Çocukluk çağı cinsel istismarı, bir kişinin başına gelebilecek en yıkıcı ve yaşam değiştirici deneyimlerden biridir. Bu çalışma kitabı, bir kılavuz niteliğindedir ve utanç, korku, üzüntü ve öfke gibi duygularla baş etmek için etkili egzersizler sunarak mağdurları desteklemektedir. Aynı zamanda, karabasanlar ve istemsiz travma anımsamalarıyla baş etmek için mağdurlara öneri ve yaklaşım biçimleri sunmaktadır. Bu kitabı şiddetle tavsiye ediyorum."

— **Beverly Engel, LMFT**, *It Wasn't Your Fault and The Right to Innocence*'nın yazarı

"*Genç Kızlar İçin Cinsel Travma Çalışma Kitabı*, baştan sona umut, ilham veren bir eğitim kitabıdır. Farklı kişisel deneyimlerin paylaşılmasıyla ve yüreklendirmeyle, bu kitap gençlere iyileşme yolculuklarının her noktasında yardım edecektir. Tecavüze ve cinsel saldırıya maruz kalmış biri olarak, bu kitabın benim ihtiyaç duyduğum dönemde de var olmasını isterdim. Uğradığım tecavüz ve cinsel saldırının üzerinden yirmi yılı aşkın bir zaman geçmiş olsa da bu çalışma kitabı bugün de bana artık var olmadığını düşündüğüm bazı duyguları ele almam ve baş etmem için yardım etti."

— **Tanisha Bagley**, on yılı aşkın bir süre boyunca tecavüz, cinsel saldırı ve aile içi şiddete uğramış; tecavüz, cinsel saldırı ve aile içi şiddete uğrayan tüm mağdurların destekçisi (avukatı) ve *The Price of Love*'ın yazarı

"Bu pratik ve ufuk açıcı kitap, genç kızlar ve cinsel travmadan sonra onları destekleyen yetişkinler için bulunmaz bir armağandır. Kitabın içi araştırma-temelli bilgelik, gündelik egzersizler, kılavuz bilgiler ve en önemlisi de umut ile doludur!"

— **Marilyn Price-Mitchell, PhD,** gelişim psikoloğu ve *Tomorrow's Change Makers*'ın yazarı

Atalay Matbaacılık Sertifika No.: 15689
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

"*Genç Kızlar İçin Cinsel Travma Çalışma Kitabı* içinde yazarlar, iyileşme sürecinde tek başına veya terapiye ek olarak kullanılabilecek bilge, ilham verici, moral aşılayan ve kapsayıcı bir kılavuz sağlayarak mükemmel bir iş çıkartmıştır. Bu kitabı seviyorum. Rahatlatıcı ve pratik. Kitabı bundan sonra sıklıkla önereceğim."

— **Catherine McCall, MS, LMFT,** uluslararası alanda en çok satan *Never Tell*'in yazarı, United Kingdom Child Sexual Abuse People's Tribunal, RAINN Speakers Breau'da panel yargıcı ve Psychology Today'de blog yazarı

genç kızlar için cinsel travma çalışma kitabı

cinsel saldırı ve istismarı atlatmada bir kılavuz

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Ferhunde Öktem

Çevirenler: Arş. Gör. Fatma Mahperi Hekimoğlu
Arş. Gör. Yasemin Kahya

the sexual trauma workbook for teen girls

a guide to recovery from
sexual assault & abuse

RAYCHELLE CASSADA LOHMANN, MS, LPC

SHEELA RAJA, PHD

Instant Help Books
An Imprint of New Harbinger Publications, Inc.

NOBEL YAŞAM



GENÇ KIZLAR İÇİN CİNSEL TRAVMA ÇALIŞMA KİTABI
THE SEXUAL TRAUMA WORKBOOK FOR TEEN GIRLS

1. Basımdan Çeviri, Şubat 2018
Yayın No.: 44
ISBN: 978-605-9746-43-4

Raychelle Cassada Lohmann, MS, LPC
Sheela Raja, PHD
Çeviri Editörü: Prof. Dr. Ferhunde Öktem

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun
Yayın Koordinatörü: Alper Tok
Redaksiyon: Taliha Aslan
Sayfa Tasarım: Emel Yıldız
Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez

Baskı ve Cilt: Atalay Matbaacılık Sertifika No.: 15689
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

Nobel Yaşam
İstanbul Büro: Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güleryüz Apt. No.: 9 Daire: 3
Kadıköy / İSTANBUL
Tel/Faks: +90 (216) 418 20 10 info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20

Dağıtım Adresleri;

Alfa Basın, Ana Basın, Arkadaş Kitabevi, Atlas Kitap Dağıtım, Başarı Dağıtım, D&R Mağazaları, Dost Kitabevi, Emek Kitap, Final Pazarlama, Kıta, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevi, Nobel Tıp, Prefix, Remzi Kitabevi, TveK Mağazaları adreslerinde bulabilirsiniz.

Bu kitap, kendileri gibi cinsel travma mağduru olanlara yardım etmek için kendi öykülerini paylaşan birçok güçlü kadına ithaf edilmektedir. Ayrıca bu kitabın hayata geçmesine yardım eden Regan'a ithaf edilmektedir.

Harika eşim, oğlum ve kızım, desteğiniz ve sevginiz hayallerimin peşinden gitmem ve başkalarına yardım etme tutkumu gerçekleştirebilmem için beni yüreklendiriyor.

~ Raychelle Cassada Lohmann

Bu kitap, iyileşme yolculuklarında yer almama bana izin verip, bana güvenen pek çok kadın ve genç kıza ithaf edilmektedir. Nezaketiniz, zekânız ve gücünüz ilham ve umudun sınırsız kaynağıdır.

Sarsılmaz destek ve sevgileri için eşime, kızlarıma ve kız kardeşime teşekkür ediyorum. Kızlarımız için dünyayı daha güvenli ve barış dolu bir yer yapmak için benimle aynı kararlılığı paylaşan eşime duyduğum şükran duygusunu anlatmaya sözcükler yetmez. Bilgeliği benim için çok anlam ifade ediyor. Şefkat, destek, eş duyum ve affetme için bana her gün örnek olan aileme, Vasantha'a ve Raja'a, çok şey borçluyum. Halalarım, Saroja ve Reena'ya, her çocuğun içindeki gizil gücü keşfetmenin önemini anlamış olan ikinci sınıf öğretmenim Cynthia Miller Webb'e, yaşamımda bana örnek olan her kadına teşekkür ediyorum.

~ Sheela Raja

içindekiler

çeviri editörünün ön sözü

Sevgili Ergenler ve bu kitabın tüm okuyucuları,

Büyüme ve gelişmenin dört ana dalda olduğu kabul edilir: bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal. Bu alanlar birbirlerini uyarır, birbirlerine destek olur, gelişimlerini kışkırtırlar. Alanlardan birinde olan aksaklıklar ise diğerlerinin az ya da çok olumsuz biçimde etkilenmesine neden olur. Sağlıklı bir gelişimde bu alanların tümünü geliştirebilecek olanaklar yaratılması gerekmektedir.

Cinsel örselenmeler; bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal alanlarda kırılmalara yol açar. Bu nedenle, sağaltım yaklaşımlarında kapsamlı yaklaşımların yapılması gerekmektedir. Cinsel örselenmelere yönelik söylemlerde "istismar" karşılığı en sık kullanılan terim "kötüye kullanımdır." Sağlıksız bireyler güçlerini, güçsüz buldukları kişiler üzerinde bedensel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal alanlarda ezimler uygulayarak kullanabilmektedir. Bir ezimle karşı karşıya kalan kişi/kişiler daha da güçsüzleşmekte, daha da örselenebilir duruma gelmektedir. Araştırmalar, tacizcilerin çoğunun yaşamlarının bir yerinde kendilerinin de ezime uğradıklarını aktarmaktadır. Onarılmayan örselenmeler sağlıksız aktarımlarla başkalarını da yaralamaktadır.

Kitapta öykülerini paylaşanların neredeyse tümünün kadın olduğu dikkatinizi çekmiştir. Cinsel tacize uğrayanların büyük çoğunluğunun kadın olduğu doğrudur. Ancak cinsel örselenmeye uğrayan erkeklerin sayısı da dikkat çekici boyutlardadır.

Bu kitap yalnızca tek cinsiyete özgü ya da olumsuz deneyimleri olan kişiler için okuyacakları bir başvuru kaynağı değildir. Farkındalık yaratarak alınacak önlemler konusunda bilinçlenmenin, ezime uğradığını bildiğiniz kişilere destek olabilmenin, sağlıklı yönlendirmelerin yapılacağı destek sistemlerini oluşturabilmek için yararlı olacağı düşünülmektedir. Pek çok ülkede böylesi kitapların yazılmasının en önemli katkılarından biri, örselenme yaşayan insanlara sağlıklı yolların gösterilmesi ise diğeri yalnız olmadıklarının hissettirilmesidir. Böylece en çok gereksinim duyulan "gücün yeniden kazanımı" konusunda kararlı bir adım atılmış olur.

Kendimizin ve diğerlerinin sınırlarına saygı duyulmasını kazandıran yaklaşımlarla, örseleyerek var olma yerine, kendimizi sağlıklı yollarla geliştirmek dünyamızı daha yaşanır kılacaktır.

Prof. Dr. Ferhunde Öktem

yazarlardan mektup

Sevgili okuyucu,

Öncelikle sana *teşekkür ederek* başlamak istiyoruz. Bu kitabı açma cesareti gösterdiğin ve iyileşme sürecine ilk adımı attığın için *teşekkürler*. Günlük yaşamındaki düşüncelerin, hislerin ve duygularınla baş etme becerilerini öğrenmede bize karşı duyduğun güven için *teşekkürler*. Özellikle, iyileşme yolculuğunun bir parçası olmamıza izin verdiğin için *teşekkürler*.

Bu kitap üzerinde çalışarak öfkenle, korkularınla, güvensizliklerinle ve utançla yüzleşme cesaretini ve yürekliliğini gösteriyorsun. Bunu hafife almayacağımıza dair söz veriyoruz. Bu zorlu ancak kıymetli süreçte güçlü kalmayı ve bir cinsel travma mağdurundan; hayata tutunan, travmatik deneyim(ler)den büyüme sağlayan birine doğru ilerlemeyi öğrenmen için seni yönlendireceğiz. Geçmişinin seni tanımlamasına izin verme; geçmişin, yürekli genç bir kadın olmanı şekillendirsin.

Bu kitabın içeriğini incelediğinde utandığın bazı zorlu deneyimleri incelemen istenecek. Yüzleşmekten kaçtığın duygularla yüzleşmen istenecek. *Bunu yapamam* dediğin zamanlar olabilir ama yapabilirsin. En içten amacımız, bu yolun her adımında seni şefkatli biçimde yönlendirmek. Yalnız değilsin. Aşama aşama günlük yaşamında kullanabileceğin becerileri sana öğreteceğiz. Bu, senin kendine daha fazla güvenmeni ve bir sonraki adımı atarken daha güvende hissetmeni sağlayacak. İlerlemek için yeterli güce sahip olduğunu gördüğünde bunu tekrar tekrar yapmak için daha güçlü hissedeceksin.

Eğer yaşamın dayanılamaz ve umutsuz olduğunu hissediyorsan veya kendini yaralama ve zarar verme düşüncelerin varsa senden istediğimiz hızlıca yardım alman. Ayrıca alkol, madde kullanma veya kendini tehlikeli durumlara sokma gibi iyileşme sürecini engelleyen şeyler varsa yine acil şekilde yardım almalısın. Yardım aramak için vakit kaybetme. İnsanlar seni önemsiyor ve bu zorlu süreci atlatmana yardım etmek istiyor. Eğer daha fazla yardıma ihtiyaç duyup duymadığından emin değilsen bu kararı almana yardım etmek için bu kitap pek çok egzersiz ve soru içermektedir.

Bu çalışma kitabı, bir iyileşme kılavuzu olarak kullanılmalıdır. Amacımız, danışmanlığın yerini alması değildir. Bu çalışma kitabını terapiye ek olarak kullanmak yararlı olacaktır.

Bu yolculuk, senin yolculuğun ve kimsenin hikâyesi seninkiyle aynı değil. Arkadaş, aile ve profesyonel destekle bu kitabın, iyileşmek ve gerçekten istediğin bir hayatı yaşamak için ihtiyaç duyduğun araçları sağlayacağını umuyoruz.

Güven ve başarıyla güçlenmen dileklerimizle,

Raychelle Cassada Lohmann ve Sheela Raja

ne zaman yardım isteyeceğini bilme

1

bilmen gerekenler

Bu kitapta geçen cinsel travma ve *cinsel istismar* kavramları, birçok farklı deneyimi tanımlamaktadır. Bunlar, bir kez yaşanmış olaylar olabileceği gibi zamana yayılmış şekilde devam eden olaylar da olabilir. Cinsel travma; tecavüz, uygunsuz cinsel dokunuşlar veya korku nedeniyle bazı cinsel davranışları gerçekleştirmek için baskı altında hissetmiş olduğun durumları içerebilir. Bütün cinsel istismar deneyimleri, fiziksel güç kullanımını içermemektedir fakat cinsel tacize uğrayanlar olay sırasında ve sonrasında genellikle utanmış, öfkeli ve çaresiz hisseder.

benim öyküm

Tecavüzden sonra kendimi çok yalnız hissetmiştim. Nasıl donakaldığımı çok net hatırlıyorum. Sanki kendimi, bedenimi dışarıdan izliyor gibiydim. Yaşadığım şeyleri birilerinin gerçekten anlayabileceğine inanmamıştım. Yapmak istediğim tek şey uyumaktı. Yemek yiyemiyordum ve çok kısa bir süre içinde yaklaşık 10 kilo verdim. Böyle devam edemeyeceğimi biliyordum. Ailem ve arkadaşlarım bana nasıl yardım edeceklerini bilemiyorlardı. Öfkeli ve uzaktım. Acımı nasıl göğüsleyeceğimi ve bu acının içinde boğulmadan yolumu nasıl bulacağımı bilen birine gereksinim duydum. Benim için bu; doğru terapisti, doğru ilaç tedavisini ve çevremde doğru insanların bulunmasını kapsıyordu. ~Merve

Yaşadığın cinsel travmayı tek başına ele almakta zorluk yaşayabilirsin. Belki de daha fazla yardıma gereksinim duyup duymadığından emin değilsin. İnsanlardan yardım istediğinde senin zayıf olduğunu düşünebileceklerini bekliyor olabilirsin veya bir yetişkinle cinsellik hakkında konuşmayı çok utanç verici buluyor olabilirsin. Bu duyguların tümüyle normal. Yabancı birine açılmak kolay olmayabilir ama unutma ki bu zor yaşantının üstesinden gelmende sana yardımcı olabilecek uzmanlar var.

Psikoloji alanındaki danışmanlar, güvenli bir alanda sana acı veren deneyimleri ayrıntılı biçimde çalışmak için eğitilmişlerdir. En önemlisi terapistler seni inciten düşünceleri ve duyguları yönetmene yardımcı olacak baş etme biçimlerini öğretebilir. Bu beceriler, senin zamanla daha güçlü ve kendine güvenen bir kadın hâline gelmene yardımcı olacak.

yönergeler

Aşağıdaki listeyi incele ve sende de olduğunu düşündüğün belirtileri işaretle.

Terapi Gereksinimi Listesi

Baş Etme Biçimi

- ☐ Korunmasız cinsel ilişki yaşadım, alkol veya uyuşturucu madde kullanımı gibi sağlıksız ve riskli davranışlarda bulundum.
- ☐ Son zamanlarda çok kilo aldım veya verdim.
- ☐ Çok fazla yemek yememiş olmama rağmen çoğunlukla yemeden kesiliyorum.
- ☐ Kilomu korumak için yemek yedikten sonra kustuğum, aşırı spor yaptığım, laksatif veya diğer zararlı yöntemleri kullandığım dönemlerim oluyor.

Günlük Etkinlikler

- ☐ O kadar endişeliyim ki bu durum günlük yaşamımı (ör. okula gitmemi, işe gitmemi veya arkadaşlarımla zaman geçirmemi) engelliyor.

Duygular

- ☐ Çoğu zaman kendimi üzgün hissediyorum.
- ☐ Eskiden yapmaktan zevk aldığım şeylerden artık zevk almıyorum.
- ☐ Çoğunlukla öfkeli hissediyorum.
- ☐ Çoğunlukla umutsuz hissediyorum – Çoğu zaman geleceğe yönelik umudum yok.
- ☐ Sık sık duygularım üzerinde denetimim yokmuş gibi hissediyorum.

İlişkiler

- ☐ Duygusal, fiziksel veya cinsel olarak kötüye kullanıldığım bir ilişki içindeyim.
- ☐ İnsanlar yaşamıma girip çıkıyor ve uzun süreli arkadaşlıklarım yokmuş gibi hissediyorum.
- ☐ İnsanlara güvenmekte zorluk yaşıyorum.
- ☐ Başkalarının benim hakkımda arkadaş edinemiyor veya arkadaşlıklarını sürdüremiyor gibi düşünceleri olur diye çok kaygılanıyorum.

Kendine Zarar Verme Düşünceleri

- ☐ Ölüm, ölmek ve intihar etmekle ilgili tekrarlayan düşüncelerim var.
- ☐ Kendimi keserek, yakarak veya beni ciddi şekilde yaralayacak farklı davranışlarda bulunarak kendime zarar vermeye çalışıyorum.
- ☐ İntihara kalkıştım veya intihar etmekle tehdit ettim.

Örseleyici Anılar

- ☐ Cinsel travmamla ilgili anılarım, günlük yaşamımı (ör. okulda derslere odaklanmamı veya arkadaşlarımla anlaşmamı) engelliyor.
- ☐ Cinsel travmamla ilgili anılarımın beni bunaltabileceğinden endişeliyim.
- ☐ Yaşadığım cinsel olayla ilgili sık sık karabasanlar görüyorum.
- ☐ Bana cinsel travmamı hatırlatan bir şey olduğunda yaşadığım şeyi (başıma gelenleri), bazen sanki yeniden yaşıyormuşum gibi hissediyorum.
- ☐ Yaşadığım olayı düşündüğüm zaman nefes darlığı, baş dönmesi veya kalp çarpması gibi fiziksel belirtiler yaşıyorum.
- ☐ Belirli bir süre gerçeklikle bağlantımın koptuğunu hissettiğim yaşantılarım oluyor.
- ☐ Bana yaşadığım olayı hatırlatan insanlardan ve yerlerden kaçmak için çok fazla zaman ve enerji harcıyorum.

İşaretlediğin bütün ifadelerin sayısı: ____________________

İntihar düşünceleri, kendine zarar verme davranışları, uyuşturucu madde veya alkol kullanımıyla ilgili ifadeleri işaretlediysen, lütfen hemen yardım al. Eğer şu an seni taciz eden bir ilişkinin içindeysen, lütfen yardım almak için hemen biriyle irtibata geç. Eğer ifadelerden herhangi birini işaretlediysen, lütfen bir uzman yardımı almayı göz önünde bulundur. İnsanlar seni önemsiyor ve sana yardım etmek istiyor. Eğer bir terapistle çalışıyorsan, lütfen bu etkinliği bir sonraki seansına götür ve yanıtların hakkında terapistinle konuş.

başka ne yapmalı?

Deneyimlerin hakkında uzman bir danışmanla konuşmanın pek çok faydası vardır.

Danışmanlık sana şu konularda yardımcı olabilir.

- Kendinle ilgili daha iyi hissetmende
- Geçmişinle baş etmende
- Diğerlerine daha fazla bağlı hissetmende
- Stres ve kaygıyı azaltmanda
- Kişisel gücünü ve denetimini geliştirmede

Aşağıdaki soruları yanıtla.

1. Eğer hiç terapiye gitmediysen, terapiye bir şans vermeni ne engelliyor? Örneğin, olay hakkında konuşmaktan mı korkuyorsun veya yaşananlardan mı utanıyorsun?

___

___

___

2. Terapinin sana yardım edebileceği yukarıda listelenen konularla ilgili bir rahatsızlığın yoksa, terapi sana başka nasıl yardımcı olabilir?

___

___

___

3. Eğer şu an zaten bir uzmanla görüşüyorsan, ondan geçmişinle daha iyi baş etmende sana yardımcı olacak ne tür şeyler öğrendin?

____

____

____

4. Eğer terapiye gitmiyorsan ve cinsel tacizle çalışacak uzman bulmaya çalışıyorsan, ilk olarak güvenilir danışmanlığı çoğunlukla ücretsiz veya düşük ücret karşılığında sağlayan yaşadığın yerdeki yerel kamu kuruluşlarına bağlı cinsel taciz merkezlerine ulaşmayı deneyebilirsin. Oradaki görevliler, bir danışman bulmak ve merak ettiğin soruların yanıtlarını almak için sana yardımcı olabilir. Bulunduğun bölgedeki merkezlerin adlarını ve iletişim bilgilerini aşağıya yaz.

____

____

____

esin kaynağı sözler

Sevgiyi, bakımı ve tedaviyi hakkediyorsun. Seni elinden tutup, kaldıracak insanları bul.
~Emel

2 nereden yardım alabilirim?

bilmen gerekenler

Cinsel travma yaşadığında kendini çaresiz, ürkmüş ve korkmuş hissedebilirsin. Yardım için kime veya nereye gideceğini bilmiyor olabilirsin. Neyse ki özellikle cinsel tacize uğramış kişilere yardım edecek, onları destekleyecek ve bu kişilerin iyileştikçe bir araya gelerek birbirlerine destek olmalarını sağlayacak şekilde tasarlanmış pek çok kuruluş var.

benim öyküm

Hemşiresinden araştırmacısına kadar, hastanede pek çok insanla karşılaştım. Sürecimde ilerleyebilmemde gereksinim duyduğum yardım için bu insanların ilk basamak olduğuna inanıyorum. Bu insanlar ihtiyacım olan anlayışı ve desteği bana sundu. Polislerin elime yerel kriz merkezinin kartını verdiklerini hatırlıyorum. Yaşadığım olaydan sadece birkaç gün sonra, benimle benzer öyküleri olan kadınlarla birlikte bir odada oturuyordum. Yaşadıklarımı herkese anlatmak zorundayım diye çok korkmuştum ve bunu, grup ortamında konuşmanın çok zor olduğunu düşünmüştüm. Ancak gruptaki kadınlar aslında gerçekten öykümü anlatabilmem için tam olarak gereksinim duyduğum güce sahipti. ~Emel

Cinsel tacizle çalışan pek çok kuruluş sana yardım etmek için farklı kaynaklar sunuyor:

- Yaşadığın yerde cinsel travma alanında uzmanlaşmış terapist bulmana
- Cinsel travma yaşamış kişilerin oluşturduğu destek grupları bulmana ve böylece diğerleri ile iletişime geçmene
- Eğer tehlikedeysen, güvenli bir yerde kalmana
- Cinsel travmalar konusunda uzmanlaşmış bir avukatın yasal bir eylemde (ör. dava açmak) bulunmak isteyip istemediğin hakkında karar vermek için sana yardımcı olması konusunda

Eğer şimdiye kadar gitmediysen, lütfen zaman ayır ve yaşadığın yerdeki bu kuruluşlar-la tanış ve yardım kaynaklarını araştır.

yönergeler

Yaşadığın yerde cinsel istismar ile çalışan kuruluşları araştır. Eğer nereden başlaman gerektiği konusunda emin değilsen, internette "cinsel saldırıya maruz kalanlar için destek grupları" veya " tecavüze uğrayanlar için destekler" şeklinde yazarak araştırma yapabilirsin. Ayrıca, kitabın sonunda, cinsel taciz üzerine farkındalığı arttırmak ve bu konuda kişilerin haklarını savunmak için çalışan kuruluşları listeleyen bir kaynak listesi bulunmaktadır.

Yaşadığın yerdeki her kuruluşun isim ve iletişim adreslerinin listesini çıkar.

başka ne yapmalı?

Destek grupları bulmana veya zor zamanlarında her türlü destek olabilecek kişilere ulaşmana yardımcı olmak gibi, yerel kuruluşların sana destek verebileceğini düşündüğün alanların üçünü aşağıdaki listeye yaz.

1. ______________________________

____

2. ______________________________

____

3. ______________________________

____

____

____

esin kaynağı sözler

Sözler iyileşme gücündür, ne kadar yüksek sesle konuşursan o kadar çok iyileşebilirsin.
~Emel

3 kişisel güvenlik planı

bilmen gerekenler

Güvenliğin her zaman önce gelmelidir. Kendini güvende hissetmeni sağlayacak yollardan biri, kişisel güvenlik planı oluşturmaktır. Güvenlik planı, yolculuğun boyunca baş etmene yardım edecek kişileri, yerleri ve eşyaları belirlediğin, kişiselleştirilmiş ayrıntılı tasarlanmış bir planı içerir.

benim öyküm

On üç yaşındayken erkek arkadaşımla, onun kuzeninin evinde buluştum. Planımız, arkadaşlarımızla birlikte fuar alanına gitmeden önce orada biraz vakit geçirmekti. Ayrılmadan önce tuvaleti kullanmak için üst kata çıktığımda, erkek arkadaşımın on dokuz yaşındaki kuzeni bana banyoda cinsel saldırıda bulundu. Her şey çok hızlı oldu. İyileşmeye başladıkça ve yeniden sosyalleştikçe, korkularımı bastırmak ve daha iyi hissetmek için bir yaklaşım biçimi olarak kendi kişisel güvenlik planımı geliştirdim. Benim planım arkadaşlık sistemini içeriyordu. Eğer birinin evine gittiysem, orada kimlerin olacağından tam olarak emin oldum. Ayrıca yeniden tehlikeli bir durumda kaldığımda, ne yapacağımı biliyorum. Bir planımın olması, kendimi daha az kurban gibi hissetmeme ve daha çok kendime güvenmeme ve öz güvenli olmama yardımcı oldu. ~Ada

Cinsel tacizden kurtulan biri olarak, başkalarının kıymetini bilmediği şey olan güvende hissetme duygusunu senden çaldılar. Bu kitap boyunca senden bazı hassas, rahatsız edici ve acı verici deneyimleri keşfetmen istenecektir. İyileşmeye giden yola çıkarken baş etmende sana yardımcı olacak şu an beraber yaşadığın kişileri, yerleri veya eşyaları belirlediğin güvenlik planının olması bu açıdan önemlidir.

Güvenlik planları, belirlediğin insanları, yerleri, eşyaları ve kaynakları içerir.

- Aile, arkadaşlar, öğretmenler, psikiyatristler, psikologlar ve psikolojik danışmanlar gibi güvendiğin insanlar:
  Onlara güvenip güvenmeme konusunda emin değilsen, geçmişte sen veya bir başkası zorlayıcı, üzücü bir süreçten geçerken nasıl davrandıklarını düşün. Onlara anlayış ve yakınlık gösterdiler mi? Eğer öyleyse, bu insanlar güvenebileceğin insanlar olabilir.

- Ev, okul ve iş yeri gibi çok fazla zaman geçirdiğin yerler:
  Eğer duygusal olarak bunalmış veya tehlikede hissediyorsan bu yerlerde gidebileceğin güvenlik bölgeleri oluştur. Örneğin, evde kendini en çok odanda mı, oturma odasında mı yoksa diğer insanlarla birlikteyken mi güvende hissedersin? Okulda, psikolojik danışma birimine mi yoksa en çok sevdiğin öğretmeninin odasına giderken mi kendini daha rahat hissedersin?

- Kendini daha güvende hissetmek için yapabileceğin veya çevrende bulundurabileceğin şeyler: Örneğin, çocukken çok sevdiğin bir pelüş oyuncağın, güzel anılar barındıran bir fotoğrafın veya üzgün olduğunda seni yatıştıran değeri olmayan incik boncuk gibi şeylerin var mı? Müzik dinlemek, yazmak, oyun oynamak veya okumak gibi baş etmene yardımcı olabilecek bir şeyler yapar mısın?

- Planın için gereksinim duyacağın kaynaklar: Örneğin, bir arkadaşına ya da aile üyesine ulaşmak için telefonuna gereksinim duyacak mısın? Seninle birlikte yürüyecek ve derslere gideceğin bir "arkadaş dizgesi desteğine" gereksinimin var mı? Esin kaynağı bir alıntı ya da senin için duygusal bir bağı olan küçük rahatlatıcı bir ögeye sahip olmak, en zor anlarında daha sakin ve daha umutlu hissetmene yardımcı olur mu?

yönergeler

"Güvende hissetmenin" senin için ne anlama geldiğini bilen tek kişi sensin. Aşağıdaki bölümde kendi kişisel güvenlik planını tasarlayarak güvende olduğundan emin olabilirsin.

Kişisel Güvenlik Planı

İsim: ____________________

Ev

1'den 10'a kadar olan ölçek üzerinde evde kendimi ne kadar güvende hissediyorum?
(1= Hiç güvende hissetmiyorum. 10 = Tümüyle güvende hissediyorum.) ____________

Evde kendimi daha güvende hissettiğim yerler (örneğin, odam veya mutfak): ________

____

Evde kendimi güvende hissetmediğimde ulaşabileceğim insanlar: ____________

____

Evde kendimi güvende hissetmediğimde ne yapabilirim: ____________

____

Evde beni yatıştırabilecek, rahatlatacak şeyler: ____________

____

Evde kendimi güvende hissetmem için gereksinim duyduğum olanaklar: ____________

____

Okul

1'den 10'a kadar olan ölçek üzerinde okulda kendimi ne kadar güvende hissediyorum? (1 = Hiç güvende hissetmiyorum. 10 = Tümüyle güvende hissediyorum.) ____________

Okulda güvende hissettiğim yerler: ____

____

Okulda güvende hissetmediğimde ulaşabileceğim insanlar:___________________

____

Okulda güvende hissetmediğim zamanlarda yapabileceğim şeyler: _____________

____

Okulda beni yatıştırabilecek şeyler:____

____

Okulda kendimi güvende hissetmem için gereksinim duyduğum olanaklar: _________

____

Diğer Ortamlar: ______________________________ (örneğin, iş yeri)

1'den 10'a kadar olan ölçek üzerinde __________ 'de/da kendimi ne kadar güvende hissediyorum?

(1 = Hiç güvende hissetmiyorum. 10 = Tümüyle güvende hissediyorum.) __________

Burada güvende hissettiğim yerler: ______________________________________

____

Burada güvende hissetmediğimde ulaşabileceğim insanlar:____________________

____

Burada güvende hissetmediğim zamanlarda yapabileceğim şeyler: ______________

____

Burada beni yatıştırabilecek şeyler: ______________________________________

____

Burada kendimi güvende hissetmem için gereksinim duyduğum olanaklar: __________

____

başka ne yapmalı?

Kişisel güvenlik planını tamamladıktan sonra onu kolayca erişebileceğin bir yere koy. Kişisel güvenlik planında yer alan kişilere bu planın birer kopyasını vermeyi düşünebilirsin. Terapistinle de güvenlik planını paylaştığından emin ol.

esin kaynağı sözler

Cinsel bir saldırıya uğradıktan sonra sağlıklı ilişkiler içerisinde sevgi göstermek ve sevgi görmek mümkündür. Bir güvenlik planı ve tedavi programı oluştur. Ona bağlı kal. ~Ada

4 destek ağı

bilmen gerekenler

Yaşamımızda güzel ve zorlu zamanlardan geçerken bize yardımcı olacak insanlara hepimiz gereksinim duyarız. Durumumuza bağlı olarak arkadaşlarımıza, aile üyelerimize, öğretmenlerimize; tanıdığımız ve güvendiğimiz diğer kişilere güvenle sırtımızı yaslayabiliriz. Bu insanları çeşitli nedenlerden ötürü ararız ve onlar, bizim destek ağımızı oluştururlar.

benim öyküm

Olaydan hemen sonra, görmek istediğim ilk insan annemdi. Çünkü o, beni rahatlatır, destekler ve koşulsuz sevgi gösterir. Annem bu kadar harika bir kadınken ben, başından daha önce böyle bir şey geçen birine ihtiyacım olduğunu fark ettim ve bir yanım da bu fikri onaylıyordu. Benimle benzer durumu yaşamış ve kurtulmuş, ne yaşadığımı gerçekten anlayacak biriyle konuşmaya çaresizce gereksinim duyuyordum. Bu kişiyi ve daha pek çoğunu tecavüz krizi destek grubunda buldum. Bu grup, başımdan geçen durumla benzer şeyler yaşamış, benim gibi insanlardan oluşuyordu. Bu insanlarla, arkadaşlarımla bir odada birlikte olmak çok rahatlatıcıydı ve kendimi deli gibi hissetmedim. Neler yaşadığımı tam olarak anlayan ve beni yargılamayan insanlarla çevrelenmiştim. Bu insanlar benim güvenlik çemberimi oluşturdu ve onlar olmasaydı bugün nerede olurdum bilemiyorum. ~Emel

Destek ağı; arkadaş, sırdaş, bakıcı, avukat ve diğerleri gibi hayatında farklı rolleri olan kişilerin olduğu iletişim ağındır. Bu insanlar yaşamının iyi ve kötü zamanlarında yanında olan kişilerdir. Bu insanlar; hayallerini gerçekleştirebilmen, başarılarını kutlaman ve zor zamanlarında seni destekleyerek hep ilerlemen için arkanda olan, sana destek verenlerdir.

Destek çemberinin iki kısmı var: iç ve dış çember.

İç Çember

İç çember, duygusal olarak bağlı olduğun, onlar çevrendeyken "gerçek sen" olabildiğin insanlardan oluşur. Bu insanlar seni olduğun gibi kabul ederler. Bazılarının iç çemberlerinde pek çok insan vardır. Bazılarında ise çok az insan vardır. Her iki durum da normaldir. Burada önemli olan gerçekten güvenebileceğin, zor zamanlarında sana yardım edebilecek birinin olmasıdır.

İç çemberdeki insanlar:

- Kayıtsız şartsız seni sever ve önemser.
- Vazgeçmek istediğinde bile bırakmaman için seni cesaretlendirir.
- Düştüğünde seni elinden tutup kaldırır.
- Zor zamanların üstesinden gelebileceğine dair gücüne inanır.
- Zor bir dönemden geçtiğini anlar ve dinler.

Dış Çember

Senin dış çemberin günlük yaşamdaki arkadaşlarından oluşur. Bu insanlar birlikte dolaşmaktan ve bir yerlere gitmekten hoşlandığın kişiler olabilir ama onlara kendinle ilgili her şeyi anlatmıyor olabilirsin. Bu arkadaşlar, ders kitabını unuttuğunda kitaplarını ödünç almana izin verir, öğle yemeği için borç verebilir veya gereksinim duyduğunda seni arabayla gideceğin yere bırakabilir. Bu kişiler, iç çemberdeki insanlar kadar sana yakın değildir ama yaşamında hâlâ önemli rol oynamaktadır.

Dış çemberdeki insanlar:

- Günlük işlerle ilgili yardım eder.
- Etrafta olması eğlencelidir.
- Üzgün olduğunda ruh hâlini iyileştirir.
- Sana saygılı ve kibar davranır.

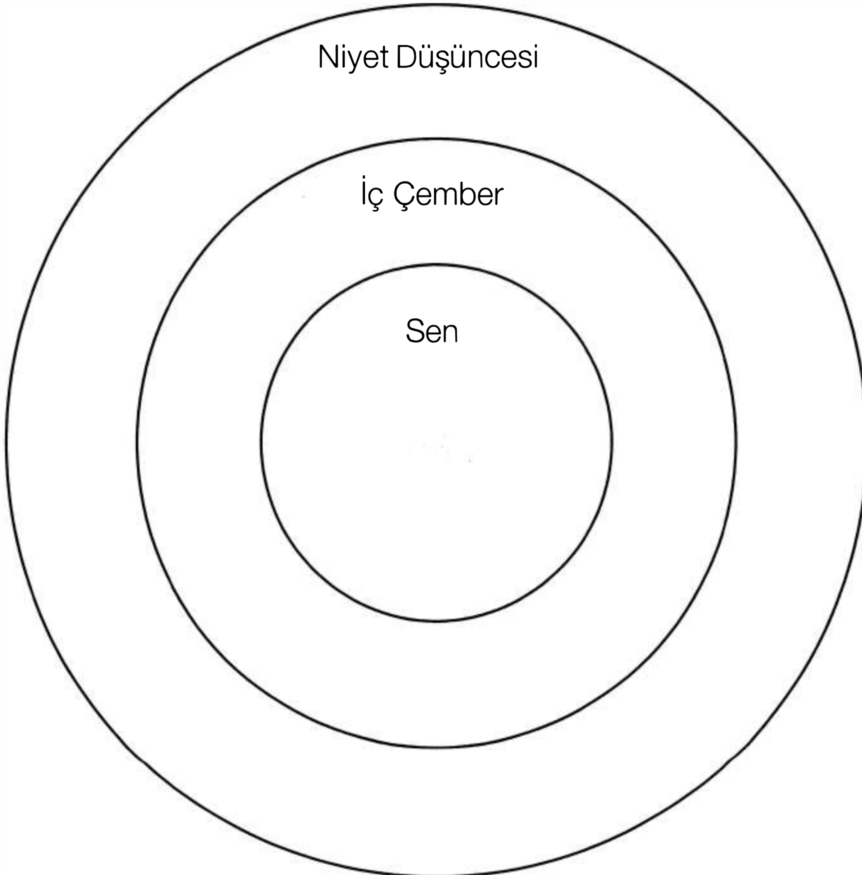
yönergeler

Senin destek ağında kim var? Çemberin her halkasını aşağıdaki bilgilerle tamamlayın:

Sen: Destek ağında, en çok neye gereksinim duyduğunu yaz. Örneğin, neler yaşadığını anlayacak, dinleyecek ve sana inanacak insanlara ihtiyacın var mı?

İç Çember: En çok iletişim kurduğun kişilerin isimlerini yaz. Yaşamında sana en yakın olan kişiler kimler? Zor zamanlarında sana kimler destek olur? Başarılarını seninle birlikte kimler kutlar?

Dış Çember: Günlük yaşamdaki arkadaşlarının isimlerini yaz. Bu insanlar konuşmaktan zevk aldığın, birlikte zaman geçirdiğin ve gezdiğin kişilerdir.



başka ne yapmalı?

Oluşturduğun çemberlerin içindeki insanları seçmenin bir nedeni var. Büyük olasılıkla her biri senin kişisel ihtiyacını karşılıyor. Çemberindeki her insan senin hangi *kişisel ihtiyacını* karşılıyor?

İç Çember		
Kişinin Adı	Neden Bu Kişiyi Seçtim?	Neden Bu Kişiye Gereksinim Duyuyorum?
Elif	çocukluğumdan beri en yakın arkadaşım	Ona güveniyorum ve o her zaman benim yanımdadır.

Dış Çember		
Kişinin Adı	Neden Bu Kişiyi Seçtim?	Neden Bu Kişiye Gereksinim Duyuyorum?

esin kaynağı sözler

Artık hiçbir zaman kendini yalnız hissetmek zorunda değilsin çünkü çevrende seni seven ve neler yaşadığını anlayan insanlar var. Yapman gereken tek şey onların kim olduğunu belirlemek. ~Emel

neden ben? 5

bilmen gerekenler

Saldırıdan kurtulanların kendilerine, tekrar tekrar “Neden ben?” diye sormaları doğaldır. Ne yazık ki bu sorunun açık bir yanıtı yoktur. Bir insanın başka birine cinsel saldırıda bulunmasının asla kabul edilemeyeceği çok açıktır. Sen, hiçbir şeyi yanlış yapmadın. Yaşamda, iyi insanların başına kötü şeyler gelir ve bu özellikle cinsel saldırıdan kurtulanlar için geçerlidir.
İyileşmenin bir parçası, “Neden ben? sorusu ile baş etmenin bir yolunu bulmak ve hâlâ istediğin hayatı yaşamaktır.

benim öyküm

Yaşadığım cinsel saldırıdan sonra, kendime “Neden ben?” diye soracaktım. Zamanla fark ettim ki en genç, en savunmasız ve en kolay hedef olduğum içindi. Bu bilgi, yaşamımın geri kalanında bu gerçekle mücadele ederken baş etmeme yardımcı oldu mu? Pek sayılmaz, bununla birlikte zamanla içimde kat kat artan bir güç geliştirdim. Bu güç karşıma ne çıkarsa çıksın savaşmam için beni hazırladı. Güçlüydüm ve onun ya da yaşadığım cinsel tacizin beni durdurmasına izin vermeyeceğimi biliyordum. Olay anında kendimi güçsüz hissettim, ancak o günden beri gücümü bana zarar veren kişiye bırakmayı reddettim. Artık kendime neden ben? diye sormuyorum. Neden olduğunu biliyorum. Bu deneyim, bu günkü güçlü ve bağımsız kadına dönüşmeme yardımcı oldu. Beni ihtiyacı olanlara karşı merhametli, hoşgörülü ve güvenilir bir kişi yaptı. Benim insan davranışlarını araştırma merakımı ve kendimi bir okula atıp, saygın bir üniversiteden mezun olmamı harekete geçirdi. Bu, bana durmaksızın başarının ve mutluluğun peşinde koşma kararlılığı veriyor. ~Melis

Acıya odaklanarak acı veren düşünceleri tekrar tekrar düşünme davranışına, “durmaz değişmez” düşünce denmektedir. Her ne kadar kendine “Neden ben?” ve “Neyi yanlış yaptım?” gibi sorular soruyorsan da bu, tümüyle normal. Fakat bu sorular seni sıkışmış ve bunalmış hissettirdiğinde artık tümüyle yararsızdır.

- *“Neden ben?”* veya *“Neyi yanlış yaptım?” gibi* zihninde tekrar tekrar dönen düşünceleri belirle.
- “Durmaz değişmez" düşüncelerin seni nasıl etkilediğini fark et. Örneğin, çökkün mü hissediyorsun, paniğe mi kapılıyorsun veya kızgın mı hissediyorsun?
- Bu düşüncelerden güç alarak kendi kendine şöyle söyle: Bunun başıma neden geldiğini bilmiyorum fakat yaşamımda anın tadını çıkarmamı ve mutlu olmamı engellemesine izin vermeyeceğim.
- Tekrar tekrar zihnine gelen bu düşüncelerin özgürce gelmesine ve gitmesine izin ver. Bu düşüncelere direnme, durdurmaya çalışma ve bu düşüncelerin seni denetim altına almasına izin verme.

yönergeler

"Durmaz değişmez" düşünceleri durdurmak için aşağıdaki yaklaşım biçimlerini ayrıntılı biçimde düşün.

1. Zihninde tekrar tekrar hangi işlevsiz düşünceler dönüp duruyor?

____

____

____

____

2. Bu düşünceler hakkında tekrar tekrar düşünmek seni nasıl etkiliyor? Örneğin; üzgün, kaygılı veya öfkeli mi hissediyorsun?

____

____

____

____

3. Birinci soruda listelediğin düşüncelerine bak ve her birini aşağıdaki cümlenin içine yerleştir.

   Benim...düşüncelerim var. Bu tür düşüncelerimin olmasını, tümüyle normal buluyorum. Böylesi düşüncelerimin olması bugün ne yaptığıma veya şimdi yaşadığım anda ne olduğuna odaklanamayacağım anlamına gelmiyor.

Bir düşünce üzerinde tekrar tekrar düşünmeye başladığın her zaman bu ifade üzerinde uygulama yap.

4. Düşüncelerinin özgürce gelip gidebildiğini fark et. Bulutların gökyüzünde süzülüşünü hiç seyrettin mi? Bulutların bazıları büyük, bazıları küçük; bazıları yoğun ve siyah, bazıları hızlı bazıları ise yavaş hareket eder. Düşünceler, bulutlara çok benzer. Bazıları hızlı, bazıları ise salınarak geçer. Tıpkı bulutlar gibi, düşüncelerin de geçip gidecek. Daha önce listeye yazdığın her düşünceyi buluta bağladığını hayal et ve bu bulutların kendi düzeninde özgürce süzülüp gidişini izle ve bu düşüncelerin bulutla birlikte gitmesine izin ver.

5. Tam olarak şimdi ve burada neler olduğuna dikkat et. Doğanın seslerini dinle ve çevreni saran şeylerin renklerine odaklan. Yaşamında iyi giden şeyleri yaz, büyük veya küçük olmalarına bakma, hepsi önemlidir. Örneğin, bir oyunda yer aldın mı, arkadaşlarınla eğlenceli bir şeyler planladın mı veya bir sonraki bölümünü izlemek için heyecanla beklediğin bir diziyi mi izlemeye başladın?

____

____

____

____

başka ne yapmalı?

Bir dahaki sefer başka bir düşüncenin tekrar tekrar aklına geldiğini fark edersen, onu aşağıya yaz ve bu döngüyü kırmayı başarana kadar bir önceki bölümde listesini yaptığın yaklaşımlardan birini dene.

____

____

____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Başına her ne geldiyse, bir insan olarak kendini tanımlarken bu yaşantının seni olumsuz yönde etkilemesine izin verme. Bu yaşantıyı sana olumlu şeyler katacak şekilde dönüştürmekte kararlı ol. Başımıza gelen kötü şeyler zor oldukları ölçüde hayat karşısında bizi daha güçlü ve bilge kılar. Biz bu gücü ve bilgeliği diğerlerine yardım etmek için mükemmel bir iyileşme aracı olarak kullanabiliriz! ~Melis

6 öyküleri paylaşmak

bilmen gerekenler

Dünya üzerindeki iki insan hiçbir zaman aynı yaşam öyküsünü paylaşamaz, işte bizi eşsiz kılan özellik budur. Öykülerimiz güzel ve sevimsiz anılardan, mutlu ve acı verici deneyimlerden ve kendimizle ilgili güvenli inançların yanı sıra güvensiz inançlardan da oluşur. İster ilişki içinde olduğun kişi tarafından tecavüze uğra, ister aile üyesi veya arkadaşın tarafından saldırıya uğra veya bir yabancı tarafından cinsel saldırıya uğra, öykünü paylaşmayı iyileştirici bulabilirsin. Öykünü pek çok insanla paylaşmaya hazır hissetmiyor olsan da dürüst ve açık olman gereken tek bir insan var o da … sensin.

benim öyküm

Üniversitedeki oda arkadaşımla aynı saldırı sırasında tecavüze uğradım. İkimizde aynı zamanda, aynı yerde saldırıya uğradık, hatta bazı benzer anıları da paylaşmamıza rağmen ikimizin de saldırıdan sonra hissettikleri, yaşadıkları birbirinden apayrıydı. Aslında, o günü tam olarak hatırlayamıyorum, neredeyse üzerinden on beş yıl geçti. Arkadaşımla o gece yaşananları birbirimizle hiç konuşmadık. Geriye dönüp yaşadığım saldırıya baktığımda bildiğim tek şey, olayla mücadele şeklimde tek bir şey bile değiştirmeyeceğimdir. Olay sırasında, her birimizin aldığımız kararlar yerine başka kararlar alabileceği zamanlar oldu fakat gerçek şu ki o anda, birimiz diğerini arkasında bırakmayacaktı. Kaçabilecek olmasına rağmen beni bırakıp gitmeyen ve benim aldığım kararın aynını seçen arkadaşıma her zaman minnettar olacağım. ~Güzin

Bu kitapta bir araya getirilen etkinlikler, cinsel saldırıdan kurtulmuş kişilerin kısa öykülerinden oluşmaktadır. Bu kadınlar, kendi öykülerinin bir kısmını seninle paylaşmak istediler. Öykülerini kullanarak cesaret ve güç kazanmanda, yeniden huzurlu hissetmende sana yardımcı olmayı ümit ediyorlar. Bu kadınların büyük bir çoğunluğu seninle benzer yollardan geçti, benzer süreçleri yaşadı. Herkes birbirinden farklı olmasına rağmen, cinsel saldırıdan sonra hayata tutunanlar benzer duygular, düşünceler ve hisler deneyimler. Uğradıkları saldırıdan sonra hayata tutunan bu kitaptaki kişiler, cinsel saldırıdan kurtulmanın ne demek olduğunu ve olumsuz deneyimlerden kurtulmak için neyin gerekli olduğunu biliyor. Bu bilgiyi sana aktararak senin de kendi öykünün içinde huzuru bulabilmeni istiyorlar.

yönergeler

Özellikle yaşadığın olayı (olayları) ilk kez kabul edip itiraf ediyorsan, öykünü paylaşmak kolay olmayabilir. Ayrıca, eğer öykünün tümünü paylaşmaya hazır hissetmiyorsan kendini zorlama. Eğer desteğe gereksinim duyarsan, emin ol seni destekleyecek insanlar var. Zamanla, öykünü daha çok paylaşmaya hazır olacaksın. Aşağıdaki boşluğa, kendi hızında ve aktarmaya hazır hissettiğin kadarıyla öykünü yazmaya başla.

benim öyküm

başka ne yapmalı?

Tıpkı bu kitaptaki kadınlar gibi, sen de kendi öykünün içindeki gücü bulabilirsin. Her bir etkinliğin sonunda, bu kadınların sana esin kaynağı olan sözler aktardığını belki fark ettin. Sen de kendi öyküne bak ve kendine esin verecek sözleri yaz.

Benim esin veren sözlerim:

____

____

____

esin kaynağı sözler

Sen güçlüsün. Kalbinin derinliklerine git ve öykündeki gücünü ve yetkinliğini keşfet. ~Güzin

kendine iyi bak 7

bilmen gerekenler

Cinsel istismarın ardından, kendine iyi bakmak zor gelebilir. Dünyan tepetaklak olduğunda, bir zamanlar sana kolay gelen şeyler, şimdi zor ve karmaşık görünebilir. Kendinle ilgilenebilecek gibi hissetmemene rağmen, kendine bakman iyileşme sürecinin gerekli bir parçasıdır.

benim öyküm

Tecavüzden sonra bununla sağlıklı bir şekilde nasıl "baş edileceğini" öğrenmek gerçekten güçtü. Yemek yemek zordu ve sağlıklı yiyecekleri daha az yiyordum. Spor yapmak zordu. Ne kadar acı çektiğimi anlayacak, ne zaman olacağı belirsiz ağlama krizlerimle ve soğuk, mesafeli davranışlarımla uğraşmaya istekli insanlar bulmak çok zordu. Yaşamımı yeniden düzene sokmak biraz zamanımı aldı. Fark ettim ki eğer ben, kendimle ilgilenmezsem, hiç kimse bunu yapamazdı. Duygularımı günlüğüme yazdım. Kendimi yemek yemeğe zorladım. Yürüyüşe çıkmak istemediğim zamanlarda bile kendimi bunun için zorladım. Yavaş yavaş, gittikçe bunun üstesinden gelebileceğimi hissetmeye başlamıştım. ~Ece

Kendinle ilgilenmen, beslenmeyi ve iyilik halinin üç parçasını dengelemeyi içermektedir: zihnin, bedenin ve ruhun.

Zihnin

Zihnin, düşünceler üretir ve sana yaşam hakkında fikirler verir. Bazen bu düşüncelerin bazıları acı verici ve yanlış olabilir. Örneğin, başına gelenleri hak ettiğini düşünebilirsin veya kendini "kirli" ve "kusurlu" hissedebilirsin. Zihnin çok inatçı olabilir. Sana işlerin olanaksız olduğunu söyleyebilir veya düşüncelerinin yüzde yüz doğru olduğuna inanmanı sağlayabilir. Bir düşünceyi bütün açılardan incelemek ve bir durumu incelerken farklı seçenekleri de düşünmek yararlıdır. Örneğin, kendini *"Bu deneyim, beni kullanılmış ve kirli hissettirdi."* diye düşünürken bulursan buna bakmanın karşıt yolu, *"Tek bir deneyim benim nasıl biri olduğumu göstermez. Bir kişinin hatası yüzünden kötü olamam."* şeklinde düşünmektir.

Bedenin

Bedenimiz her sabah uyanmamızı ve işlev göstermemizi sağlayan gemimiz gibidir. Tıpkı çiçeklerin hayatta kalmak için toprağa, vitamine, suya ve güneşe gereksinim duyması gibi bedenin de hayatta kalmak için düzenli egzersize (günde otuz dakika orta derecede etkinlik), uykuya (her gece sekiz ile on saat arasında uyku), vitaminli besinlere ve ilişkiye gereksinimi vardır. Bedeninin çiçek açıp, gelişmesi de senin ona nasıl bakacağına bağlıdır. Bedeninle ilgilenmek için haftada iki kere yürüyüşe çıkmak veya öğleden sonra yediğin bir paket çikolata yerine, bir meyve yemek gibi kendine küçük hedefler koyabilirsin.

Ruhun

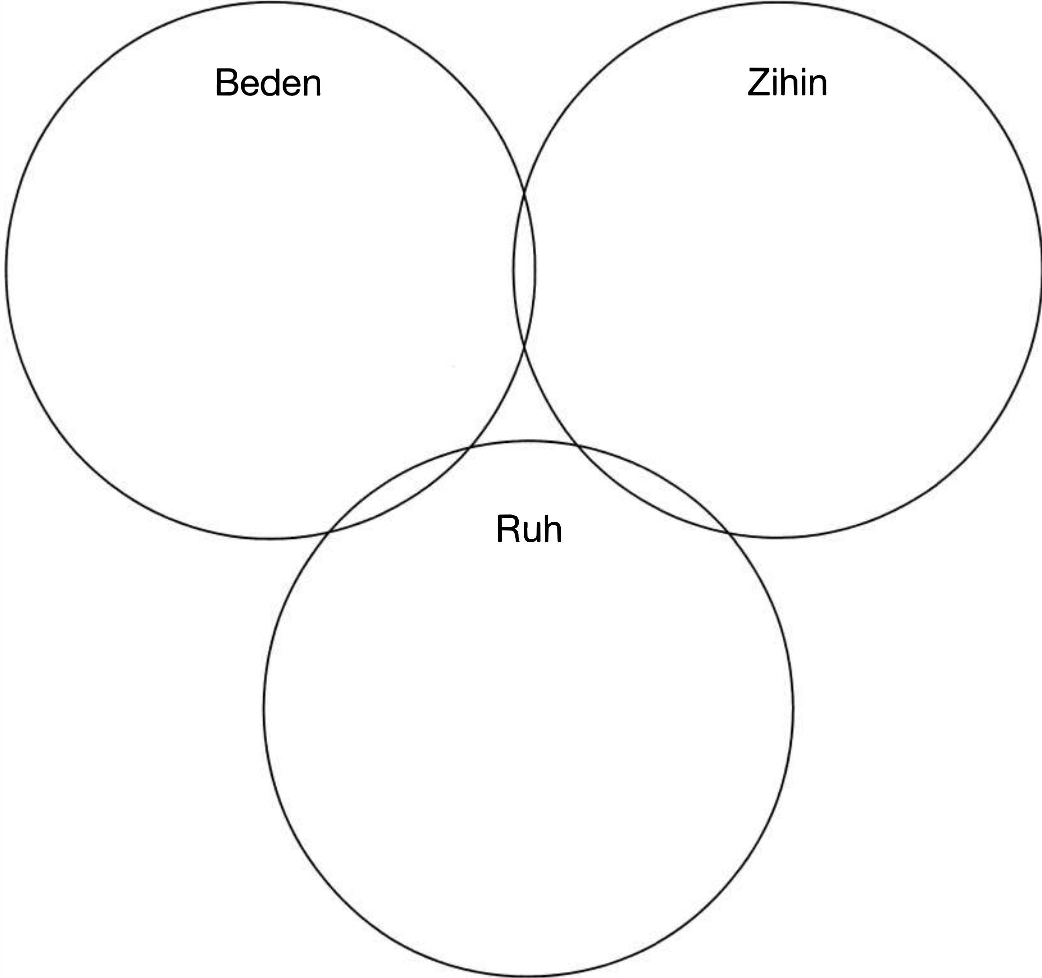
Ruhu tarif etmek zordur çünkü o, zihnin ve bedeninin ötesinde hareket eder, senin bir parçandır. Ruh, tutkuyla bağlı olduğun şeyleri, kişiliğini ve bakış açılarını içeren varlığının özüdür. Ruhunu doyurabilmenin pek çok yolu vardır. Bazı insanlar yogayı, dini uygulamaları ve meditasyonu ruhları için doyurucu bulur. Bu davranışlar zihinlerini ve bedenlerini olumlu yönde etkiler. Diğerleri, yatıştırıcı bir müziği ve en sevdikleri mumun kokusunu odaklayıcı ve anlamlı bulur.

Kendinle ilgilenmen ve büyümen için zihnin, bedenin ve ruhun arasında dengeyi kurmak zorundasın. Bu üç bileşen birbirine bağlıdır ve birindeki zayıflık diğerinde dengesizlik yaratır.

yönergeler

Bedenin, zihnin ve ruhun arasında dengeye sahip misin?

Her yuvarlağa iyilik hâlini besleyen ve dengeleyen şeyleri yaz. Örneğin, ortadaki yuvarlağa (zihin), acı veren düşüncelerini yaz. Kendine, eğer bu düşünce yüzde yüz doğru olsaydı diye sorarak ona meydan oku. Üzerinde beden yazan yuvarlağın içine ise fiziksel gereksinimlerini (ör. haftada üç gün egzersiz yapmak veya şekerli içecekleri ve kafeinli içecek tüketimini azaltmak) nasıl karşılayabileceğini yaz. İçinde ruh yazan yuvarlağın içine ise ruhunu nasıl doyurabileceğini (ör. doğada yürümek ve diğerlerine yardım etmek için gönüllü olmak) yaz.



başka ne yapmalı?

Daha iyi hissetmek için yapmaya gereksinim duyduğun şeyleri belirledin. Bunları yaşamına nasıl katabilirsin? Aşağıdaki boşlukları doldurarak kendine iyi bakmanın yollarını belirle.

Bugün, aşağıdaki şeyleri yaparak kendimle ilgileneceğim.

- zihnim: ____________________

  ____

  ____

- bedenim: ____________________

  ____

  ____

- ruhum: ____________________

  ____

  ____

esin kaynağı sözler

Dünyaya bakış açını tümüyle değiştiren bir olay yaşadığında, kendinle ilgilenmen zor olabilir. Fakat başarını kutlamayı unutmamalısın. Bugünden itibaren, başarılarını sana karşı yapılan bu haksızlığa karşı çıkmak ve meydan okumak için kullan. Sen başarılı ve mükemmelsin. Hayatını yaşama şeklin en büyük intikamın olsun. ~Ece

nefes almayı öğrenmek 8

bilmen gerekenler

Yoğun kaygı veya stres sırasında yapabileceğin en önemli şeylerden biri bazen derin bir nefes almaktır. Derin bir nefes almak sakinleşmene ve stresinden kurtulmana yardım edebilir. Ana odaklan ve gerginliğini bırak gitsin.

benim öyküm

Tecavüze uğradıktan sonra, yapmak istediğim ilk şey uzun, sıcak bir duş almaktı. Temiz hissetmeye ihtiyacım vardı. Küvette otururken, yaşadıklarımı bir araya getirmeye çalışıyordum. Nefes almaya başladım. Bilinçli bir çaba göstererek derin, yavaş bir nefes aldım. Derin, uzun bir nefes almak, art arda gelen düşüncelerimi sakinleştirdi. Tecavüze uğradıktan sonra nefes almak rahatlamama ve sakinleşmeme yardım etti. Her nefes, beklenmedik bir şekilde kabullenmemi sağladı ve bana güç verdi. Yaşananları değiştirememe rağmen bir seçim yaptım ve yaşadıklarımın hayatımı mahvetmesine izin vermeyecektim. Bir nefes alarak, bunun üstesinden gelebileceğime inanıyorum. ~Kübra

Sıkıntılı hissettiğinde, nefes alış verişin hızlanır ve yüzeyselleşir. Bu biçimde yüzeysel nefes almaya göğüs solunumu denir çünkü bu kısa nefes alış verişler karnına kadar ulaşmaz. Yüzeysel nefes alıp vermen, kalp atış hızını ve kan basıncını arttırır ve bunu stresli olduğunda veya kızgın olduğunda kendiliğinden yapıyor olabilirsin. Zihnini ve bedenini sakinleştirmenin bir yolu karnından (diyafram) nefes almaktır. Bu biçim nefes almak oksijenin bedende dolaşmasını sağlayarak kalp atış hızını azaltmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Bedenin gevşediğinde, kasların da gevşer ve daha iyi odaklanabilirsin; böylece sıkıntı veren durumla daha iyi uğraşabilirsin.

yönergeler

Nefes tekniklerini denemek için kendine bir şans ver. Sessiz, uyaranlardan uzak bir oda-da rahat bir duruşta otur veya uzan.

Göğüs Solunumu

Şimdi uzan, ellerini göğsünün üzerine koy ve yavaş, derin olmayan şekilde nefes alıp ver. Göğsünün yükselip alçaldığını hisset. Üç kere bu şekilde nefes alıp ver.

Göğsünden nefes alıp verdikten sonra bedeninde neler hissettiğini anlat.

____

____

____

Karın (Diyafram) Solunumu

Karnında bir balon varmış gibi düşün. Ellerini karnının üzerine koy. Balonu tümüyle şişirene kadar derin bir nefes al. Yavaşça nefesini ver ve balonun söndüğünü hayal et. Bunu üç kez tekrarla.

Karın (diyafram) solunumu yaptıktan sonra bedeninde neler hissettiğini anlat.

____

____

____

Göğüs solunumu ile karın (diyafram) solunumu yaparken bedeninde gözlemlediğin değişimler ve nasıl hissettiğini karşılaştır ve farklılıkları anlat.

başka ne yapmalı?

Önümüzdeki birkaç gün boyunca, nefesine odaklan. Karın (diyaftan) solunumu uygulamasını yapmak için günde iki kez alarm kur. Her gün iki kez beşer dakikalık uygun bir zaman aralığı bul, bu sırada hiçbir şey yapma ve sadece derin nefes alıp ver.

Her gün aşağıdaki zamanlarda derin nefes alma uygulamasını deneyeceğim.

____

Bazı mağdurlar nefes alıştırmasını yaparken kendi güvenlik duvarlarının inmesine izin vermekte zorluk yaşayabilir. Bu hislerin normal olduğunu anla ve yavaş yavaş derin nefes alarak kendini rahatlatmaya çalış. Örneğin, gözlerini kapatmak konusunda endişeliysen gözlerin açık denemeye başlayabilirsin. Eğer seni güvende hissettiren biri varsa, ilk birkaç uygulama sırasında odada seninle birlikte kalmasını isteyebilirsin. Bu uygulamayı kişisel gereksinimlerini karşılayacak biçimde değiştirebilirsin.

esin kaynağı sözler

> *Eğer şimdiye kadar bir terapist sana derin, gevşetici bir nefesin nasıl alınıp verildiğini öğretmediyse, bunun nasıl yapıldığını öğrenmek sana oldukça yarar sağlayabilir. Doğru nefes alıp vermek kaygını yatıştırır ve belli durumlarda acının hafiflemesine yardım eder.* ~Kübra

uyku 9

bilmen gerekenler

Hiçbir şey iyi bir gece uykusundan daha çok enerji depolamanı sağlayamaz. Uyku; öğrenme, hafızayı geliştirme ve metabolizmanı sağlıklı bir şekilde sürdürmek için şarttır. Uyku, duygusal ve fiziksel iyilik hâli için yaşamsal önem taşımaktadır. İyilik hâlini başka şekilde koruyamazsın.

benim öyküm

Uykunun iyileşmeme önemli katkıları oldu. Kendi kendime dedim ki kendimle ilgilenmek zorundayım. Yorgun olduğumu kabul edip kendime dinlenmek için izin verdim. Geçmişimle yüzleşmek, fiziksel olarak yıpratıcıydı; yorgun olmaya hakkım vardı. Dinlenmem ve toparlanmam için kendime izin verdim. Bedenim, zihnim ve ruhum iyileşiyordu fakat bu, zaman alıyordu ve dinlenmem gerekiyordu. ~Ceren

Ne yazık ki cinsel travmaya uğrayanlar için uyku genellikle sorun olabilir. Bu, stresli veya çökkün hissettiğin için veya karabasanlardan (Kitabın ilerleyen bölümlerinde karabasanları ayrıntılı bir şekilde ele alacağız. Şimdilik, uyku düzenini iyileştirmek için genel yaklaşım biçimlerine odaklanacağız) ötürü sıkıntı yaşadığın için olabilir. İyi bir gece uykusu için uğraşıyorsan, yatmadan önce uyku düzenini geliştirmek bu konuda sana yardımcı olabilir. Uyku düzeni, dinlenmek için sakinleşmene yardım eden yatmadan önce belli sıra ile yapılan şeylerdir. Her gece benzer bir düzeni izlemek, iyi bir uyku alışkanlığı geliştirmek için önemlidir.

Uyku zamanında yapılması ve yapılmaması gerekenlerin listesi aşağıda yer almaktadır:

Yapılmaması gerekenler

- Yatağa gitmeden bir saat önce elektronik aletleri kullanmak veya televizyon izlemek.
- Yatmadan üç saat önce şekerli veya kafeinli içecekler içmek.
- Yatmadan iki saat önce spor yapmak.
- Yatmadan önce yemek veya ağır bir atıştırmalık yemek.

Yapılması gerekenler

- Yatağa gitmeden önce hoşuna gidecek ılık bir duş almak (Fakat çok sıcak olmamalı tersi durumda vücudunuzun sıcaklığını arttırır ve uykuya dalmanızı zorlaştırabilir).
- Sakinleştirici bir müzikle kendini rahatlatmak.
- Bir fincan kafeinsiz bitki çayı yudumlamak.
- Her gece benzer saatlerde yatağa gitmek.

yönergeler

Aşağıdaki kısa testi yanıtlayarak uyku alışkanlıklarını değerlendir.

1. Her gece kaç saat uyuyorsun?

   a. 7 saatten az

   b. 8 ile 10 saat arası

   c. 10 saatten fazla

2. Her gece yaklaşık olarak aynı saatte mi uyuyorsun?

   ☐ Evet

   ☐ Hayır

3. Yatmadan iki saat öncesinde kafeinli içecekler içiyor musun?

   ☐ Evet

   ☐ Hayır

4. Geceleri yatmadan önce atıştırmalık bir şeyler yer misin?

   ☐ Evet

   ☐ Hayır

5. Yatmadan iki saat önce spor yapıyor musun?

   ☐ Evet

   ☐ Hayır

6. Yatağa gitmeden önce e-posta veya sosyal medya hesaplarını gözden geçiriyor, oyun oynama veya birileri ile mesajlaşmak gibi şeyleri yapıyor musun?

   ☐ Evet

   ☐ Hayır

7. Yeterince dinlenebildiğini hissedebiliyor musun?

☐ Evet

☐ Hayır

8. Sık sık şekerleme yapar mısın veya gün içerisinde uyanık kalmakta zorluk yaşar mısın?

☐ Evet

☐ Hayır

9. Her sabah aynı saatte mi uyanırsın?

☐ Evet

☐ Hayır

10. Uyuduğun yeri en iyi hangisi tanımlar?

a. Sessiz sakin, rahatlayabileceğim bir yer

b. Ders çalıştığım yer

c. Televizyon izlediğim, oyun oynadığım ve internette gezindiğim bir eğlence odası

11. Uyku düzenini nasıl tanımlarsın?

a. Yok

b. Rastgele

c. Sabit ve düzenli

Aşağıda ideal uyku alışkanlığı için cevap anahtarı bulunmaktadır.

Evet, S2, S7, S9

Hayır: S3, S4, S5, S6, S8

a. S10

b. S1

c. S11

Kendi yanıtlarını şimdi yeniden gözden geçir ve öne çıkan, hemen uğraşman gereken sorun alanlarını aşağıya yaz.

____

____

____

başka ne yapmalı?

Sağlıklı bir uyku düzeni oturtmanın iyi bir yolu, bir uyku günlüğü oluşturmaktır. Uyku günlüğü, uyku düzenindeki sorunlu noktaları belirlemene yardımcı olacak bilgileri kaydetmene olanak tanır. İnternet üzerinden ulaşabileceğin bir uyku günlüğü örneği bul veya aşağıdaki örneği kullanarak kendi uyku günlüğünü oluştur. Önümüzdeki hafta boyunca uyku düzenini izle ve iyileştirmen gereken örüntüleri bul.

örnek kayıt

Tarih: 2 Mayıs

Uyku düzeni: (*Yatağa gitmeden iki saat önce neler yaptığının ve uyumadan önce sakinleşmek için neler yaptığının listesini yap.)*

Müzik dinleyerek ılık bir duş aldım. Ertesi gün kullanacağım eşyalarımı hazırladım ve birkaç arkadaşıma mesaj attım. Tatlı krizimi dindirmek için gizlice birkaç kaşık çikolatalı dondurma atıştırdım.

Uyku saati: 22.00

Uyanma saati: 5.30

Gece boyunca kaç kez uyandın: bir kere su içmek için

Toplam uyku süresi: 7,5

Uykuyu derecelendir: (*1'den 5'e kadar olan ölçek üzerinde, ne kadar iyi uyuduğunu değerlendir: 1 = hiç iyi değil ve 5 = çok iyi, yanıtını yuvarlak içine al.*)

1 2 (3) 4 5

Gün boyunca nasıl hissettiğini tanımla.

Biraz yorgun hissettim. Uyumadan önce sakinleşmem biraz zaman aldı. Hâlâ arkadaşımın bana attığı mesajı düşünüyordum. Gecenin yarısı susamış şekilde uyandım.

Uyku düzenini iyileştirmek için bu gece ne tür değişiklikler yapman gerekir?

Yatağa gitmeden yarım saat önce mesajlaşmamalıyım. Uyumadan önce çok fazla şekerli şeyler yememeliyim. Yatağa daha erken gitmeye ihtiyacım var. Böylece her gece en az sekiz saat uyuyabilirim.

Uyumadan önce ne tür şeyleri yapmaktan zevk alıyorsun?

Duş alırken müzik dinlemekten ve ertesi gün için hazırlıklarımı yapmaktan hoşlanıyorum.

uyku günlüğün

Tarih: ______________________________

Uyku düzeni: (*Yatmadan iki saat önce neler yaptığını ve rahatlamak için neler yaptığını listele.*)

1. ______________________________ 2. ______________________________

3. ______________________________ 4. ______________________________

5. ______________________________ 6. ______________________________

Uyku saati: ____________________

Uyanma saati: __________________________

Gece boyunca kaç kez uyandın: ___________________

Toplam uyku süresi: _____________

Uykuyu derecelendir: (*1'den 5'e kadar olan ölçek üzerinde, ne kadar iyi uyuduğunu değerlendir: 1= hiç iyi değil ve 5= çok iyi, yanıtını yuvarlak içine al.*)

1 2 3 4 5

Gün boyunca nasıl hissettiğini açıkla.

____

____

____

____

Uyku düzenini iyileştirmek için bu gece ne tür değişiklikler yapman gerekir?

____

____

____

____

Uyumadan önce ne tür şeyleri yapmaktan zevk alıyorsun?

____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Kendine dinlenmen ve toparlanman için izin ver. Şu an elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Daha iyisini yapabileceğin günler olacak. Küçük adımlar at ve daha iyiye gideceğini unutma. ~Ceren

10 egzersiz

bilmen gerekenler

Fiziksel sağlığın, ruhsal sağlığın kadar önemlidir. Cinsel saldırı, kişinin beden sınırına yönelik bir ihlal olduğu için bu saldırılardan kurtulanların fiziksel iyilik hâllerini göz ardı etmek veya önemsememek yaygındır. Bedeninle ilgilenmenin önemini göz ardı etmemelisin. Sabırlı ol ve aşama aşama yaşamına egzersizi yerleştir. Egzersiz sadece fiziksel sağlığını geliştirmeyecektir. Aynı zamanda ruhsal sağlığını da iyileştirecektir.

benim öyküm

Engelli koşu parkuru yarışlarında yarışarak bedenime özen gösteriyorum. Yarışlar, koşu parkurlarındaki engelleri aşabildiğim gibi hayatta da karşıma çıkan, tecavüze uğramak gibi, engelleri aşabileceğimi kendime kanıtlamak için kullandığım fırsatlardır. Engelli koşu yarışları, fiziksel ve duygusal olarak sınırlarımı zorluyor. Yarışı bırakma noktasına geldiğimde ve yapabileceğim hiçbir şey kalmadığını hissettiğimde, bitiş çizgisine varmak ve zili çalmak için kendimi zorluyorum. İşte o an, kendimi dünyanın tepesindeymişim de hiçbir şey veya hiç kimse beni aşağı çekemeyecekmiş gibi hissediyorum. Eğer yaşam karşıma zorluklar çıkarırsa, bunlarla baş edebileceğime inanıyorum. ~Emel

Araştırmalar, her gün sadece otuz dakikalık egzersizin, öz saygı ile ilişkili duyguları düzenlemede görevli olan, "iyi hissetmek" için beyinde üretilen kimyasalların (*endorfin* olarak bilinir) salgılanmasını sağladığını göstermektedir. İyi haber ise, düzenli egzersiz yapmak için atlet olman gerekmiyor. Yapman gereken tek şey zevk aldığın bir etkinlik bulup onu yapman. Hafif tempodan orta dereceye kadar çok az yaptığın bir etkinliği bile bırakmayıp zamanla arttırırsan, duygu durumunda farklılık yaratabilirsin. Böylece düzenli egzersiz uzun erimde de sağlığına katkıda bulunacaktır.

Bir etkinliği seçerken göz önünde bulundurulması gereken noktalar:

1. Yapmaktan zevk aldığın bir şey bul. Bunu eğlenceli hâle getirmelisin ki onu dört gözle bekleyip sürdürebilesin. Çember çevirme, kickboks, plates ve kaykay gibi, yeni ve heyecan verici egzersizler dene.

2. Programına uyan bir egzersiz seç. Örneğin, haftada üç kez kayağa gidemeyeceksen koşmak, yürümek veya yoga gibi yapabileceğin başka bir şey seç.

3. Açık ve kapalı alanda yapabileceğin bir etkinlik seç. Eğer hava planladığın gibi gitmezse, egzersiz yapabilmek için bir A ve B planın olmalı. Aşağıda bazı örnekler var.

Kapalı Alan Etkinlikleri	**Açık Alan Etkinlikleri**
Aerobik	Bisiklete binme
Dans	Basketbol
Ağırlık çalışması	Koşma
Yoga	Tenis

4. Egzersiz düzenini önceden planla. Her pazar haftanın genel bir planını yap ve egzersiz programını bu planın içine yerleştir. Ayrıca, belirlediğin hedeflerinde gerçekçi ol. Örneğin, sabah erken kalkabilen bir insan değilsen kendini uyanıp egzersiz yapmak için zorlama. Büyük ihtimalle programına bağlı kalamayacaksın. Ayrıca, yapacağın egzersizin uyku saatine çok yakın olmaması gerektiğini unutma çünkü bu uyku düzenini bozabilir.

yönergeler

Kendi egzersiz planını tasarla.

1. Ne tür etkinliklerden hoşlanırsın?

____

____

____

____

2. Açık ve kapalı alanda yapabileceğin üçer etkinlik seç.

Kapalı Alan	Açık Alan
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Programını oluştururken senin için en uygun olan günler ve saatler hangileri?

Günler: ____

Saatler: ____

başka ne yapmalı?

Eğer hedeflerini yazıp bunları haftalık çizelgenden izlersen, bu hedeflerini gerçekleştirme olasılığın artar. Aşağıdaki grafiği kullanarak programını planlayabilirsin.

Gün	**Etkinlik**	**Süre**	**Önceki Duygun**	**Sonraki Duygun**
			1, çok kötü ve 5, çok iyi olmak üzere 1 ile 5 arasındaki bir ölçek üzerinde etkinlikten önce ve sonra nasıl hissettiğini değerlendir.	
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

esin kaynağı sözler

Bıraktığın yere geri dön ve kendin için bir şeyler yaparak yeniden gücünü topla. Egzersiz yapmak bunun için güzel bir başlangıç. ~Zeynep

11 beslenme ve iyilik hâli

bilmen gerekenler

Cinsel travmaya uğramak iştahını ve beslenme alışkanlığını etkileyebilir. Hatta çok fazla veya çok az yemene yol açabilir. Bu durum çok anlaşılır olmakla birlikte, böylesi baş etme biçimlerinin psikolojik ve fiziksel sağlığın üzerinde önemli sonuçları olabilir. İyi bir beslenme alışkanlığının olması ve bedeninin sağlıklı bir şekilde işleyişini sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu besinleri tüketmen, iyileşmende sana yardımcı olacaktır.

benim öyküm

Kendimi hiç önemsemediğim zamanlar oldu. Pek yemek yemedim ve iştahım çok azaldı. Sonrasında yemek yiyebilmekte güçlük çektim. Artık bir noktada bu şekilde yaşamamam gerektiğini düşündüğüm için kendimle ilgilenmeye karar verdim. Sağlığıma odaklanmam gerekiyordu. Küçük bir adım attım ve kendimi zorlayarak az çok da olsa bir şeyler yedim. Zamanla ve terapinin de yardımıyla, bedenime daha çok özen göstermeyi, aynı zamanda iyilik hâlimi de desteklemeyi öğrendim. ~İpek

Cinsel saldırı mağdurlarının yiyecek ve bedenleri arasında kurdukları karmaşık ilişki çok yaygındır. Yiyecekler, bedeninin çalışması için gereksinim duyduğu yakıt gibidir. Tıpkı arabanın benzine gereksinim duyması gibi beden de besleyici yiyeceklere gereksinim duymaktadır. Bir düşün, eğer arabanın içine kötü benzin koyarsan araba uygun şekilde çalışmayabilir ve sonunda bozulur. Benzer şekilde, eğer mideni abur cuburla doldurur veya yeteri kadar yemezsen, bedenin de en iyi şekilde çalışamaz.

Cinsel saldırı mağdurları, kısa erimde rahatlamak için sağlıksız yeme davranışlarında (çok fazla yeme veya az yeme) bulunabilir. Tüm bunların sonucunda, bedeninin üzerinde denetiminin olmadığını hissettiğinde bu, bedenini denetleyebildiğinin bir yolu olarak görülebilir. Fakat uzun erimde, bu yaklaşım biçimi işe yaramaz. Yeteri kadar beslenmediğinde, sonunda kesinlikle gücünü yitirirsin. Bedeninin, tüm işlevini yerine getirebilmesi için beslenmeye ihtiyacı vardır.

Aşağıdaki tabloda genç kadınlar için bazı genel beslenme önerileri var. Günlük olarak uygulayabileceğin bu önerileri gerçekleştirmeye ne kadar hazırsın?

Genç Kadınlar İçin Günlük Beslenme Önerileri
Meyve ve sebzeler: 5-7 porsiyon **Porsiyonların boyutlarına örnekler:** bir tabak yapraklı sebze (ör. Ispanak) veya ½ tabak diğer sebzeler, bir porsiyon meyve, 1 orta boy meyveyi içerir.
Karbonhidrat (ekmek, tahıl, pilav ve makarna): 6-9 porsiyon **Porsiyonların boyutlarına örnekler:** bir dilim ekmek veya ½ tabak makarna
Günlük (süt, yoğurt ve peynir): 2-3 porsiyon **Porsiyonların boyutlarına örnekler:** 1 bardak az yağlı süt veya 1 kase yoğurt
Protein (et, tavuk, balık, kuru fasulye, yumurta ve çerez): 2-3 porsiyon **Porsiyonların boyutlarına örnekler:** 2-3 parça yağsız et, tavuk veya balık; ½ tabak pişmiş kuru fasulye; 2 çorba kaşığı fıstık ezmesi veya badem yağı
Su: günde en az 8 su bardağı iç

Diyet Rehberleri. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=47 sayfasından bilgi edinilebilir.

yönergeler

Sadece bugün için ne yediğine dikkat et. Bir sonraki sayfada yer alan tablonun üzerine yediklerini yaz. Günün sonunda, bir şey yemeden önce ve sonra öne çıkan düşünceni ve duygunu yaz. Senin için tabloda bir örnek oluşturuldu.

Bunu yaptıktan sonra, aşağıdaki soruları yanıtla.

1. Hangi beslenme alanları üzerinde çalışman gerekiyor? Örneğin, daha fazla sebze mi yoksa protein mi yemen gerekiyor?

___

___

___

2. Yemek yediğinde ne tür düşünceler ve duygular ortaya çıkıyor?

___

___

___

3. Öğün atlıyor musun? Eğer atladıysan, öğün atlama nedenin neydi?

___

___

___

Gün	Kahvaltı	Öğlen yemeği	Akşam yemeği	Atıştırmalıklar	Yemek veya Atıştırmalıklardan Önceki Düşüncelerin ve Duyguların	Yemek veya Atıştırmalıklardan Sonraki Düşüncelerin ve Duyguların	Yapabileceğim Farklı Şeyler
Pazar	Atladım	Elma Yağlı, Yerfıstıklı-Sandviç	Patates Kızartması ve Hamburger	Cips, Kurabiye ve Dondurma	Çok fazla atıştırmalık. üzgün hissediyordum bu yüzden aburcubur yemeğe devam ettim.	Çok suçlu hissettim. üzgün hissettiğimde çok fazla aburcubur yemem ilk kez olmuyor.	Bir daha böyle hissettiğimde, yürüyüşe çıkacağım veya bu isteğim geçene kadar bir arkadaşımı arayacağım.

beslenme ve iyilik hâli

Önümüzdeki hafta, az önce doldurduğun tablo gibi beslenme düzenini ve yediğin şeylerin listesini tutmaya devam et. Her öğünde neler yediğini ve tükettiğin abur cuburları yaz. İyi dengelenmiş bir beslenme düzeni oturtmaya çalış ve yemek yerken oluşan duygularına ve düşüncelerine dikkat et. Duygu ve düşüncelerinin yeme örüntünü nasıl etkilediğini incele.

Bir hafta sonra, aşağıdaki soruları yanıtla.

1. Beslenme düzeninde ne tür örüntüler fark ettin?

____

____

2. En çok ne tür yiyecekler yiyorsun?

____

____

3. Yeme örüntün ile duyguların ve düşüncelerin arasında ne tür bir ilişki gözlemledin?

____

____

____

4. Neler yaparak beslenme alışkanlıklarını iyileştirebilirsin?

____

____

____

Gün	Kahvaltı	Öğlen yemeği	Akşam yemeği	Atıştır-malıklar	Yemek veya Atıştırmalık-lardan Önceki Düşüncelerin ve Duyguların	Yemek veya Atıştırmalıklar-dan Sonraki Düşüncelerin ve Duyguların	Yapabileceğim Farklı Şeyler
Pazartesi							
Salı							
Çarşamba							
Perşembe							
Cuma							
Cumartesi							
Pazar							

esin kaynağı sözler

Bedeninle ilgilenmek ve iyilik hâlini artırmak için kendine izin ver. Bedenin, zihnin ve ruhun iyileşme sürecinde, doğru yiyecekleri yiyerek ve bol bol dinlenerek yeniden güçlenip, iyileşecek. ~İpek

duygusal iyilik hâli 12

bilmen gerekenler

Cinsel travma, kendine bakış açını olumsuz yönde etkileyebilir. Duygusal iyilik hâline dikkat etmen son derece önemlidir. Duygusal iyilik hâli, duygularının yaşamını nasıl etkilediğini anlamayı ve tüm gücünü gerçekleştirmende sana yardımcı olacak sağlıklı baş etme becerilerini kullanmayı içermektedir.

benim öyküm

Terapiye gitmenin benim için en iyi şey olacağını biliyordum. Ancak bu, saldırıdan sonraki belli bir süre için yalnızca haftada birkaç saatti. Korkuyordum. Bu dönemle ve bu dönemden kalan düşüncelerimle baş etmeyi nasıl başaracağımı bilmiyordum. Delirmediğimden emin olmak için kendimi ikna edecek bir şey bulmam gerekiyordu. Birçok insan cinsel saldırıya uğradığımı biliyordu ancak yaşadıklarımın üzerinden zaman geçti. Keyifsiz, üzgün hissettiğim günlerdi. Hâlâ bazen böyle günlerim oluyor. Duygusal iyilik hâlime odaklanarak daha iyi hissetmek için kendime yardım edebileceğimi terapi ile birlikte keşfettim. Alıntılar, ruhsal durumumu güçlendirecek özlü sözler ve bana esin kaynağı olacak diğer sözleri bulmak için sosyal medya sitelerini, kitapları ve interneti kullandım. Kendimi ifade etmek ve ne hissettiğimle bağlantı kurmak için bunun bana büyük bir yardımı oluyor. ~Güzin

Tıpkı fiziksel iyilik hâline dikkat ettiğin gibi duygusal iyilik hâline de dikkat edebilirsin. Aşağıda, bunu gerçekleştirmene yardım edecek bazı yaklaşımlar yer almaktadır.

1. Kendin için iyi bir şey yap.

   Dışarıda gezintiye çıkmak, güneşin keyfini çıkarmak, saçını yaptırarak kendini şımartmak veya en sevdiğin şarkını dinlerken kakao yudumlamak gibi seni iyi hissettirecek şeyleri düşün.

2. Sağlıksız veya üretken olmayan düşüncelere tutunma.

   Düşünceler, yüzde 100 doğru değildir. Doğru olmayan, tüketici düşüncelere çok fazla zaman ve enerji harcama. Cinsel travmadan sonra hayata tutunan birçok kişinin, *Hiç bir zaman yeterince iyi olmayacağım* veya *Kimse beni sevmiyor* gibi acı verici düşünceleri vardır. Bu şekilde düşünmenin üstesinden gelmenin iki anahtar yolu vardır. İlk olarak, çok sevdiğin bir arkadaşın kendisiyle ilgili bu şekilde konuşsa ona nasıl yanıt vereceğini düşün. Kendini engellemesine neden olan bu düşünceye bakmanın farklı bir yolu olduğunu ona söylemez miydin? İkinci olarak, zor düşüncelerin gerçek içeriğiyle canını çok sıkmadan bu düşünceleri görmezden gel. Bu düşüncelerin, her gün var olan yüzlerce düşünceden yalnızca birkaçı olduğunu hatırla. Bu yüzden, tek bir düşünceye aşırı değer vermene gerek yok.

3. Şimdiye odaklan.

   Tek sahip olduğun şey bugün. Geçmişe odaklanmak, hiç bir şeyi değiştirmeyecek. Gelecek hakkında endişelenmek de geçmişi değiştirmeyecek. Bir taraftan, başına gelen şeyi anlamak istemen doğalken diğer yandan şimdi yaşadığın ana odaklanmanı sağlayacak teknikler öğrenebilirsin. Derin nefes alıp verme üzerine odaklanabilirsin, yürüyüşe çıkabilirsin, bulaşıkları yıkayıp ılık suyu ellerinde hissedebilirsin veya ayaklarının altındaki zemini hissedebilirsin. Kısacası, şimdinin görünüşleri ve sesleri üzerine odaklanmayı öğrenmelisin.

4. Kendine karşı zorbalık yapma.

   Kendine karşı zorba davranışlarda bulunma. Eğer birinin başka birine zorbalık yaptığını görmüş olsaydın buna karışmaz mıydın? Neden kendine karşı yaptığın zorbalık için hiç bir şey yapmıyorsun? Kendine isimler takma ve kendini aşağılama. Eğer acı verici bir düşünceyi çok fazla önemsersen önce onun yüzde 100 doğru olup olmadığına karar ver. Muhtemelen doğru değildir.

5. Güçlü yanlarına odaklan.

   Herkesin güçlü yanları, iyi olduğu şeyler vardır. Bazen, dikkatimizi zayıf yanlarımıza odaklarız ve yapabildiklerimizin hakkını vermeyi unuturuz. Başarılarını kabul etmeyi ve bu yanlarını kutlamayı unutma.

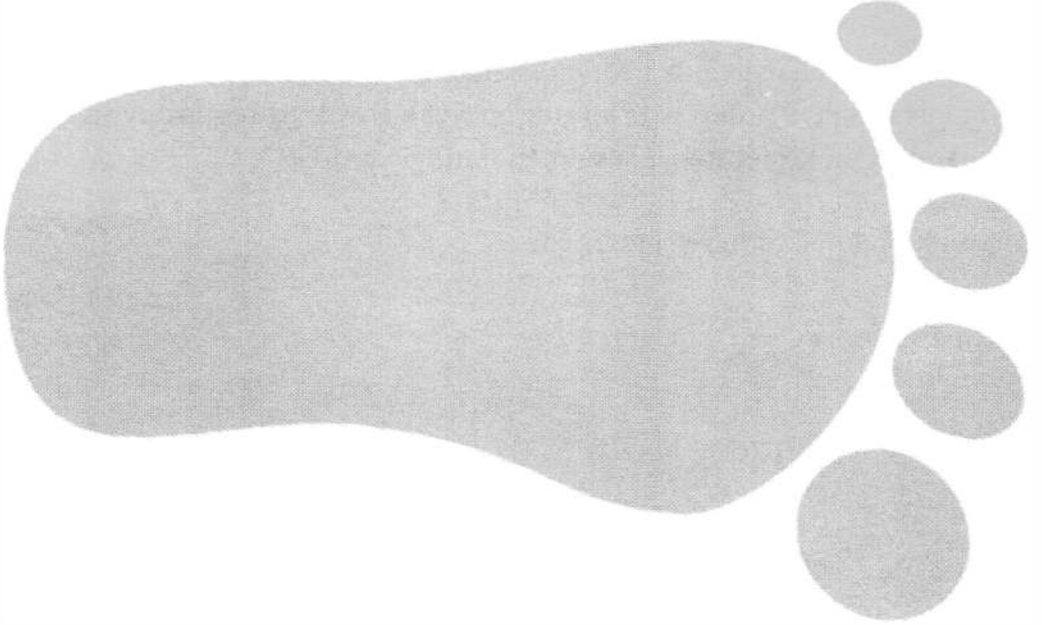
yönergeler

Duygusal iyilik hâlini iyileştirmek için yararlanabileceğin beş basamağı kullanarak üzerinde çalışmak istediğin alanları belirle. Her bir ayak izinde, duygusal iyiliği sağlamada ne yapman gerektiğini keşfetmek için verilen ifadeyi yanıtla.

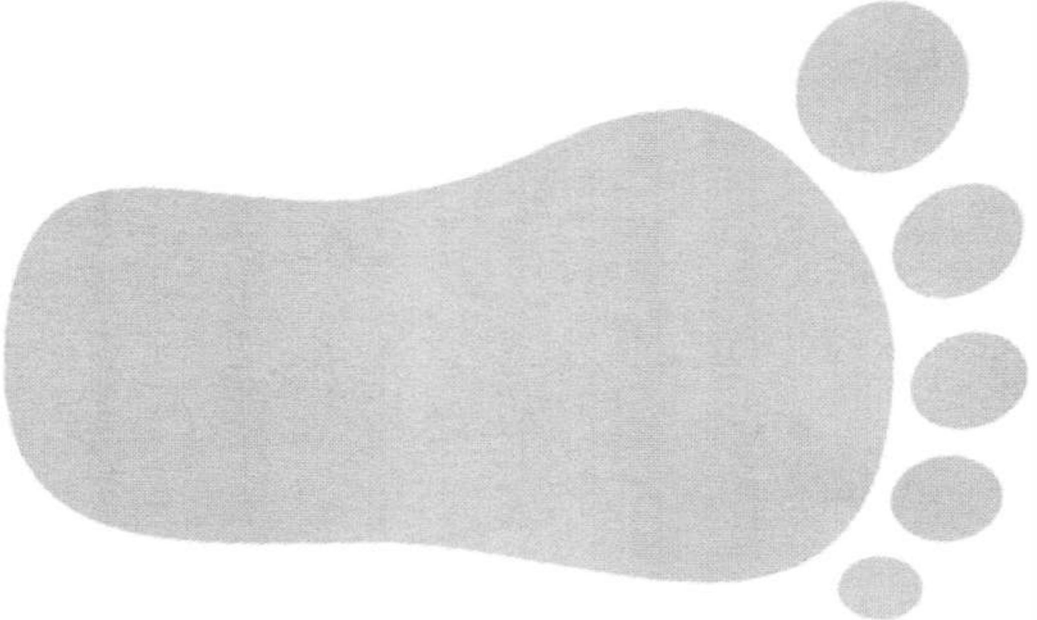
1. Yapmaktan keyif aldığın şeyleri yaz.



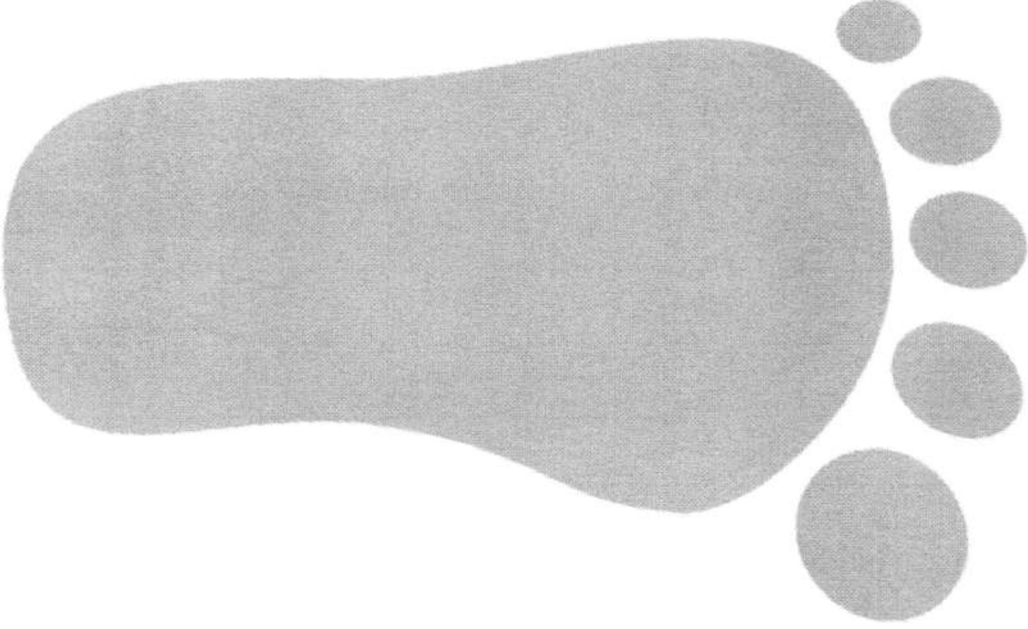
2. **Farklı şekilde bakmaya gereksinim duyduğun ve seni üzen düşünce(leri) yaz.**



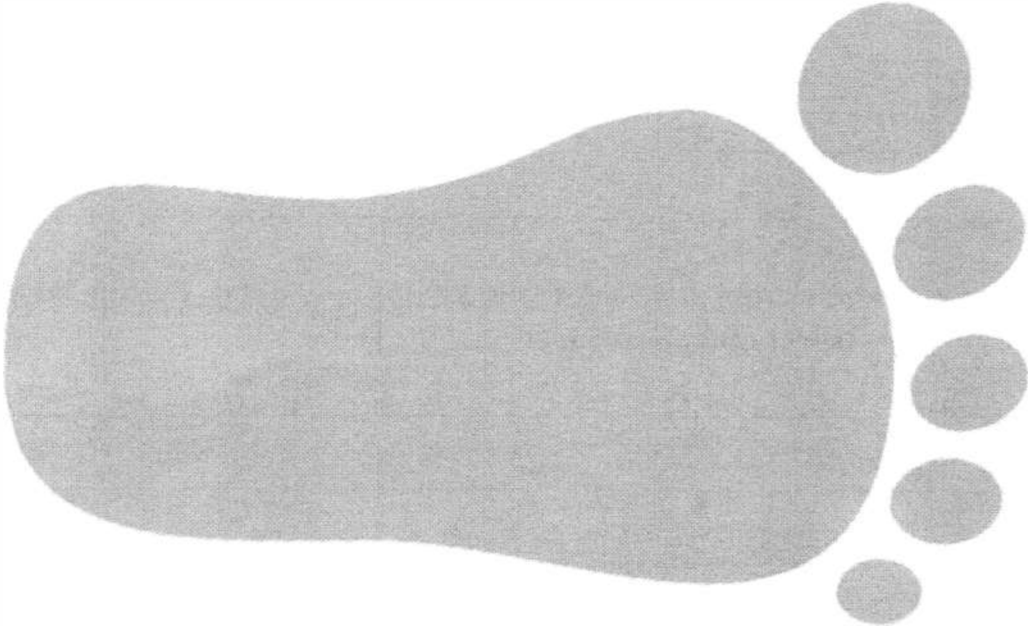
3. **Gelecek veya geçmiş yerine, şimdiye odaklanabilmenin yollarını yaz.**



4. Kendine karşı zorbalık yaptığın şeyleri ve kendine daha iyi davranabilmenin yollarını yaz.



5. Üç güçlü yanını veya başarabildiğin üç şeyi yaz.



başka ne yapmalı?

Duygusal iyilik hâlini iyileştirmek için kişiselleştirilmiş bir plan oluştur. Her bir ifade için, duygusal iyiliğini sağlamada sana yardımcı olacak, her gün yapabileceğin şeyleri yaz ("Bugün ....yapacağım").

1. Kendini iyi hissetmeni sağlayacak şeylerin listesini yap.

____

____

____

____

2. Seni üzen bir düşünce ortaya çıktığında yapabileceğin şeyleri yaz. Örneğin, bu düşünceye farklı bir bakış açısıyla mı yaklaşacaksın veya kendine böyle düşüncelerin yaygın olduğunu ve onların seni bunaltmasına izin vermeyeceğini mi söyleyeceksin?

____

____

____

____

3. Telefonuna bir alarm kur ve alarm çaldığında yaptığın şeyi durdur. Bu an sadece etrafında neler olduğuna odaklan.

____

____

____

____

4. Kendine karşı zorba davranışlarda bulunduğunda ne yapacaksın? Birini başka birine zorbalık yaparken gördüğünde ne söyleyeceğini düşün. Eğer kendine karşı zorba davranışlarda bulunduğunu fark edersen aynı konuşmayı kendi içinde sürdür.

____

____

____

____

5. İyi olduğunu düşündüğün bir etkinlik, egzersiz, proje, hoş uğraşı veya diğer şeyleri yaz.

____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Duygusal iyilik hâlini besleyebileceğin ve ifade edebileceğin pek çok yol vardır. Kendine iyi bakmak, amacı olan bir yolda olduğunu fark etmene yardım eder. ~Güzin

13 kabul

bilmen gerekenler

Düşünceler ve duygular okyanusun dalgaları gibi gelir ve geri giderler. Tümüyle bunaltıcı gibi görünseler de onları kabul etmeyi öğrenirsen doğal olarak geçip gideceklerdir. Düşüncelerinin ve duygularının özgür bir şekilde gelmesine ve gitmesine izin vermek, kabul olarak bilinmektedir.

benim öyküm

Tecavüz, benim yaşamımda önemli bir kilometre taşıydı ama bu yaşantının benim kim olduğumu tanımlamasına izin veremezdim. Bunun yerine, ben onu tanımlamak zorundaydım. Hislerimi ve duygularımı kabul etmeyi ve onların bana engel olmasına izin vermemeyi öğrenmek zorundaydım. Onlarla boğuştuğumda bunun daha zor olduğunu öğrenmeliydim. Bu yüzden, duygularımın özgürce gelip gitmesine izin vermeyi ve onlarla boğuşmamayı seçtim. ~Oya

Kabul, kurban rolünü normal karşılamakla aynı şey değildir. Daha çok, düşüncelerini ve duygularını kabul etmeyi, ortaya çıktıklarında okyanustaki dalgalar gibi fırtınayı atlatmayı ifade etmektedir.

Sahilde bir dalganın kıyıya çarptığını, küçüldüğünü ve ardından okyanusa geri döndüğünü hiç izledin mi? Kuma çarptığında yoğunluğu ve gücü kuvvetlidir ama denize geri döndüğünde o kadar güçlü görünmez. Duygular ve dalgalar, birbirlerine çok benzerdir. Bazı duygular, dalgalar gibi güçlüdür ve bazıları zayıftır. Yoğunluklarına bakmaksızın, bir doğru hiç değişmez—tıpkı dalgalar gibi düşünceler de denize geri dönüş yolunu bulur.

Duyguları dalgalara benzetmek, kabulün nasıl çalıştığını anlamak için sana yardım edebilir. Düşüncelerini ve duygularını kabul etmek, onların varlığına ve doğal olarak gelip gitmelerine izin vermek anlamına gelmektedir. Farkındalık kazanmana yardımcı olması için aşağıdaki taktikleri kullan ve seni zorlayan düşünce ve duygu dalgalarının üstesinden gel.

Kabul Taktikleri

1. Düşüncelerini ve duygularını kabul et ve onları isimlendirmeye çalış. Örneğin, eğer kaygı seni bunaltıyorsa kendine, *Kaygılı hissediyorum* de. Duygularından kaçma ve onlarla boğuşma. Böyle yaparsan, yalnızca onları sürdürmüş ve daha güçlendirmiş olursun. Onları kabul et, isimlendir ve denize geri dönmelerine izin ver.

2. Düşünce ve duygularının seni yaralayamayacağını ve sana zarar veremeyeceğini aklında tut. Farklı yoğunluklarda kıyıya çarpan dalgalar gibi, düşünce ve duygular da farklı yoğunlukta gelir ve gider. Eğer bir düşünce veya duygunun etkisi bunaltıcı ise kendine, *Ayaklarım kuma sapasağlam basarken bu gel-gite katlanabilirim ve sağ salim üstesinden gelebilirim* de.

3. Sert dalgaların üstesinden geldiğin için kendini kutla. Dalgayı geri göndermeyi ve onunla boğuşmamayı seçtiğin zaman kendini daha güçlü hissedeceksin. Zamanla, daha güçlü ve dayanıklı bir kişi hâline dönüşeceksin.

yönergeler

Zor dalgaların üstesinden gelmek ve kabul sanatını öğrenmek kolay bir iş değildir. Aslında bu, zaman ve sabır gerektirmektedir. Aşağıdaki ifadeleri yanıtlayarak yaşamında kabulü kullanabileceğin yolları keşfet.

Seni zorlayan duygusal bir dalga deneyimlediğin bir anını anlat.

____

____

____

____

____

____

Geçmiş deneyimlerinle baş etmende sana yardımcı olması için kabul taktiklerini kullanarak aşağıdaki ifadeleri yanıtla.

1. Daha önce yaşadığın, seni zorlayan veya sana acı veren, hatırladığın duygu ve düşünceleri isimlendir. Duyguları isimlendir: Çökkün mü utanmış mı veya stresli mi hissediyordun?

   ____

   ____

   ______________________________ hissediyordum.

Düşüncelerini fark et: İşlevsiz düşüncelerin nelerdi?

____

____

________________________________ düşünüyordum.

2. Bu deneyimi yeniden gözden geçirdiğini ve farklı bir bakış açısından baktığını hayal et. Dalgayla boğuşmak yerine onu kabul etmeyi ve üstesinden gelmeyi dene. Dalganın üstesinden geldiğini düşledikten sonra nasıl hissettiğini tanımla.

____

____

____

3. Zor zamanların üstesinden geldiğinde kendini kutla. Bir dalganın üstesinden geldiğin zaman, daha öz güvenli hissedersin. Yapabildiklerini kabul etmek ve kutlamak için zaman ayır. Bir dahaki sefere, yoğun bir dalganın üstesinden geldiğinde kendin için yapmak üzere iyi bir şeyler yaz.

____

____

____

başka ne yapmalı?

Zor zamanları anlamlı kılmana yardımcı olmak için düşüncelerini ve duygularını tanımlamada okyanus dalgaları gibi benzetmeler kullanmak mükemmel bir yoldur. Bir diğer mükemmel baş etme yöntemi ise görsel bir hatırlatıcıdır. Kendi okyanus şişeni oluştur ve aynı okyanustaki dalgalar gibi duygularının da gelmesine ve gitmesine yardımcı olması için onun görsel bir uyarıcı olmasına izin ver.

Gereksinim duyacağın şeyler:

1. Kapaklı bir boş şişe (Bir su şişesi çok işe yarar)
2. Mavi veya yeşil gıda boyası
3. Yağ (Maden yağı ve bebek yağı, her ikisi de işe yarar)

yönergeler

Şişenin 2/3'nü yağ ile şişenin geri kalanını ise su ile doldur. Birkaç damla gıda boyası ekle. Güvenli bir şekilde şişeyi kapat (sızıntıyı önlemek için kapağı bantla). Şişeyi yan koy ve onu bir yandan diğer yana ileri-geri salla. Dalgaların şeklini izle ve ardından yeniden düzelt. Bu şişeyi, yaşamında dalgaların olacağını ve sonuç olarak yeniden düzeleceğini hatırlatan görsel bir uyarıcı olarak kullan. Dalga ne kadar yoğun olursa olsun şişede yarattığın dalga gibi durgunlaşacaktır. Düşüncelerin ve duygularınla boğuşmayı durdur ve onların doğal olarak gelmesine ve sonrasında gitmesine izin ver... Kabulü uygula.

esin kaynağı sözler

Duygularınla boğuşma. İyileşme yolculuğunda yalnız hareket ediyorsun. Günün sonunda, kendine iyi bakmak ve kendin için en iyi olanı yapmak zorundasın. ~Oya

kendini yatıştırma davranışları 14

bilmen gerekenler

Kendini yatıştırma davranışları, yapması kolay, büyütücü ve yaptığında kendini daha iyi hissettirecek iyi şeylerdir. Bu davranışlar sakinleşmene, hafiflemene ve kaygılarını yatıştırmana yardım etmektedir ve böylece zorluk yaşadığın anları daha iyi yönetebilirsin. Hayat sana ağır deneyimler yaşattığında yapabileceğin en iyi şeylerden biri, kendini yatıştırmayı öğrenmektir.

benim öyküm

Ben, kendimi fiziksel çevremle uyum içinde olarak yatıştırıyorum. Rahatlatıcı bir ortam oluşturmaya dikkat ediyorum; bunun için çabalıyorum ve bütün duyularımla ilgileniyorum. Örneğin, odamın temiz olduğundan ve hoş bir şekilde düzenlendiğinden emin oluyorum. Hafif bir yoga müziği açıyorum, bir mum yakıyorum ve çayımı yudumluyorum. Etrafımdakilere dikkat etmek, stresli durumlarla baş etmem için bana alan tanıyor. Böyle bir rahatlatıcı ortamda, duyularımın sakinleştiğini keşfediyorum ve düşüncelerimin, duygularımın üzerinde düşünüyorum. Yatıştırıcı bir çevre oluşturmak, derli toplu bir hayat yaşamama yardım ediyor. ~Ceren

İnsanlar, genellikle, kendilerini daha iyi hissettirmek için küçük şeyler yapabildiklerini fark etmezler. Bunlar, fırında pişen ev yapımı kurabiyelerin kokusu veya en sevilen battaniyeye sarılmak gibi şeyler olabilir. Etrafımızda farklılık yaratan küçük şeyler vardır. İşte bu küçük şeyler, gereksinim duyduğumuzda bizi yatıştırmaya ve rahatlatmaya yardım eder. Duyularımız, rahatlamamıza yardımcı olmakta büyük rol oynar.

Seni yatıştıran bir deneyim oluşturduğunda keyif almanı sağlamak için her bir duyundan yararlanmak önemlidir. Bunlar keyif aldığın, ancak genellikle kıymetini bilmediğin şeyler olabilir; parmaklarının arasındaki kumun hissi veya yağmur yağdıktan sonra gökkuşağı-

nın renklerini incelemek gibi. Ne kadar küçük görünürse görünsünler bunlar iyileşmende etkili bir rol oynar. Yatıştırıcı olabilecek şeylerin bazı örnekleri aşağıda yer almaktadır.

İşitme

- Cıvıldayan kuşların sesi
- Kıyıya çarpan dalgaların sesi
- En sevdiğin şarkının melodisi

Görme

- Gece gökyüzünde parıldayan yıldızların görüntüsü
- Pencere camına damlayan yağmur damlalarının görüntüsü
- Sevgi dolu bir anıyı yakalayan fotoğraf

Koklama

- Ev yapımı kurabiyelerin güzel kokusu
- Biçilmiş çimen kokusu
- En sevdiğin mumun güzel ve hoş kokusu

Tat alma

- Dondurmanın soğuk tatlılığı
- Rahatlatıcı, sıcak, tatlı bir içeceğin tadı
- Tereyağlı patlamış mısırdaki tuz tadı

Dokunma

- Yumuşak kadifenin hissi
- Yapay bir kürkteki gürlük hissi
- Parmaklarının arasından süzülen kumun dokusu

yönergeler

Duyularının her birinden yararlanarak kendine, seni yatıştıran bir deneyim ısmarla. Zor zamanlarda seni yatıştıran şeyleri belirle. Sana keyif veren şeyleri belirledikten sonra yatıştıran bir deneyimin keyfini çıkarmaya zaman ayır.

İşitme

Duymaktan keyif aldığın bazı sesler neler?

____

____

____

Görme

Bakmaktan keyif aldığın bazı şeyler neler?

____

____

____

Koklama

Koklamaktan keyif aldığın bazı güzel kokular neler?

____

____

____

Tat alma

Tadı hoşuna giden tatlar neler?

___

___

___

Dokunma

Hissetmekten keyif aldığın dokular neler?

___

___

___

başka ne yapmalı?

Seni yatıştıran bir nesne takımı oluştur. Beş duyusal yatıştırıcı eşya seç ve onları özel bir kutuya veya bir el çantasına yerleştir (Bir ayakkabı kutusu çok işe yarar). Eğer eşyalardan biri dayanıksız ise kullandıktan sonra onu yenilediğinden emin ol ve son tüketim tarihine dikkat et. Seni yatıştırabilecek eşyaların bazı örnekleri aşağıda yer almaktadır.

İşitme: Rüzgâr çanı

Görme: Fotoğraf

Koklama: Lavanta yağı

Tat Alma: Sakız

Dokuma: İpek bez parçası

Seni yatıştıran bu nesne takımını uygun bir yere yerleştir ve rahatlamaya gereksinim duyduğunda bu senin "kurtarıcı" kutun olsun.

esin kaynağı sözler

Seni rahatlatan ve bütün duyularını kullandığın bir ortam oluşturmaya dikkat et ve buna değer ver. Bütün benliğinin şimdi yaşadığın anda olmasına izin ver. Cinsel örselenmeden sonra, kendini değersiz hissediyor olabilirsin. Değerini kimse sana geri vermeyecek. İyileşme sürecini destekleyen bir şekilde bu armağanı kendine sen ver. ~Ceren

15 yazarak iyileşme

bilmen gerekenler

Yazmanın ruha açılan bir pencere olduğu söylenmektedir. Yazmak, en içsel düşünceleri keşfetmene izin veren yaratıcı bir ifade türüdür. Yazmak, kendilerine ne olduğunu adlandırmaya ve kendini suçlamaktan kurtulmaya gereksinim duyan travma mağdurlarının iyileşmesine destek olmaktadır.

benim öyküm

Günlük tutmak, uğradığım cinsel saldırı ile baş etmemde bana yardım etti. Yaşamımdaki zor noktalarda beni güçlendiren şey, geriye dönmek ve günlüğümü yeniden okumak oldu. Geçmişte ne yazdığımı görmek, yaşamımda ne noktaya geldiğimi görmeme yardım etti. Yazmak konusunda sevdiğim şey, ne istiyorsam onu yazabilmektir. Eğer saldırganımın ağzının payını vermek istersem, yapabilirim. Eğer kötü söz söylemek istersem, söyleyebilirim. Yazmak, en içsel düşünce ve duygularını ifade etmek için bir özgürlüktür. Yalnızca, günlüğünü güvenli ve başkalarının ulaşamayacağı bir yerde sakladığından emin ol. ~Oya

Şu anda, *yapmak istediğin en son şeyin ne hissettiğin hakkında yazmak olduğunu düşünebilirsin* ancak bu tekniğe bir şans verirsen yazmanın, düşüncelerini ve duygularını ayıklama ve netleştirmede sana yardım eden harika bir sağaltıcı araç olduğunu keşfedeceksin. Yazmak, örüntülerini keşfetmen için sana yardımcı olabilir ve zamanla, strese neden olan düşüncelerinin bazılarını değiştirmeyi de deneyebilirsin. Örneğin, yazarken iyi bir kişi olup olmadığınla veya sevilebilir olup olmadığınla sürekli mücadele ettiğini fark edebilirsin. Yazarak, düşüncelerinle baş etmenin sağlıklı yollarını araştırabilir ve alışkanlık hâline gelmiş sorunlu düşünme örüntülerini fark edebilirsin. Örneğin, "Bir zavallı gibi başarısız olduğumu düşünüyorum" yerine "İstediğim sonucu elde edemedim ama denediğim için kendime ödül veriyorum." şeklinde daha dengeli bir yolla yazabilirsin.

yönergeler

Günlük tutmak, yaşamındaki farklı dönemlere geri dönüp bakmanda ve onların nasıl üstesinden geldiğini görmende sana yardımcı olabilir. Bu, güçlü yanlarını ve iyi başa çıktığın alanları belirlemen ve geliştirmeyi istediğin alanları keşfetmen için harika bir yoldur.

Günlük tutma taktiklerini yaşamına uyarla ve yazmayı, baş etmene yardım edecek bir araç olarak kullan.

Günlük Tutmak İçin Dört Taktik

1. Her zaman günlüğünü yanında bulundur. Onsuz evden çıkma.

   Fikirlerinin, düşüncelerinin ve duygularının ne zaman harekete geçip, ortaya çıkacağı belli olmaz. Ortaya çıktığında yazarak o anı yakala, yoksa günlüğüne eklemeyi unutabilirsin.

2. Günlüğünü özel tut.

   Bir kitap veya spiralli bir not defteri olsun fark etmez, senin için özel olarak tasarlanmış bir günlük seç. Nasıl göründüğü değil, önemli olan ne kadar sık kullandığındır.

3. Günlük tutmayı bir alışkanlık hâline getir.

   Ne kadar sık yazmak istediğine karar ver (belki her gün veya haftada birkaç gün) ve günlüğüne en az 15 dakika ayır.

4. Dil bilgisi, yazım kuralları veya diğer kurallar hakkında endişe etme.

   Okulda yaptıklarından farklı olarak günlük tutmak, kurallardan bağımsızdır. İstediğin her şeyi yazabilirsin ve dil bilgisi, noktalama ve söz dizim kuralları önemli değildir. Girişin istediğin kadar uzun veya kısa olabilir.

Aklına gelen herhangi bir şeyi yaz. Aşağıda, günlüğüne katabileceğin bazı örnekler yer almaktadır:

- Heyecanlandığın şeyler
- Durumlara verdiğin tepkiler
- Deneyimlediğin duygular
- Karşılaştığın esin kaynağı sözler
- Seni kızdıran şeyler

başka ne yapmalı?

Yazarken düşüncelerindeki, duygularındaki ve davranışlarındaki örüntülere bak. Örneğin:

- Bir şeyler için sürekli kendini mi suçluyorsun?
- Saygıya değer hissetmiyor musun?
- Duyguların dalgalanıyor mu?
- Günlüğüne yazdığın şeylerin birçoğu umutsuz veya endişeli şeyler hakkında mı?

Yazılarındaki olumsuz örüntülere, huzursuzluğa neden olan durumlara ve kendinle yaptığın iç konuşmana dikkat et. Sana yardımcı olmayan örüntüleri kabul ederek zor deneyimlerin üstesinden gelmek için daha iyi yollar öğreneceksin.

esin kaynağı sözler

Geriye döndüğümde ve önceki günlük yazılarımı okuduğumda kendime şunu söylüyorum: Olmak istediğim yerde şu anda olmayabilirim ama yolculuğumda uzun bir yol kat ettiğimden eminim. İyileşme, senin kendi hızında ortaya çıkan bir süreçtir. İyileşmende sana yardımcı olması için günlük tutmayı, bir araç olarak kullan. ~Oya

16 aşamalı kas gevşetme

bilmen gerekenler

Beden, stresli düşünce ve durumlara, fiziksel ağrı ve rahatsızlığa neden olan kas gerginliğiyle cevap vermektedir. Kaslarını gevşetmenin ve stresi azaltmanın bir yolu, aşamalı kas gevşetmeyi (AKG) uygulamaktır. AKG, stresi azaltmak için fiziksel farkındalık oluşturup belli kasları germeyi ve ardından onları gevşetmeyi içeren kanıtlanmış bir tekniktir.

benim öyküm

Yogaya gittiğimde kaslarımı nasıl gevşeteceğimi, rahatlatacağımı ve hafifleteceğimi öğrendim. Psikolojik danışma sürecinin yanında yoga, kendim için yaptığım en sağaltıcı ve rahatlatıcı şeydi. Rahatlamama ve daha iyi odaklanmama yardım etti. Duygu durumum iyileşti ve bunun sonucu olarak, kendimi daha fazla gülümserken buldum. Gevşemeyi ve rahatlamayı öğrenmek, zihnim üzerinde olumlu bir etki yarattı. Bu durum, iyileşmemde bana yardım etti. ~Esin

AKG; kaygının, uykusuzluğun, depresyonun ve stresin tedavisinde yıllardır kullanılmaktadır. AKG'nin bazı yararları şu şekildedir:

- Stresi ve kaygıyı azaltır.
- Derin ve gevşetici, karından nefes alıp vermeyi destekler.
- Enerji verir ve dayanıklılığı arttırır.
- Odaklanma yeteneğini geliştirir.
- Uyku kalitesini arttırır.

Şimdi, bu yardımcı tekniği yaşamında uygulayabilirsin.

yönergeler

AKG, yalnızca iki basamaktan oluşmaktadır:

1. Kasları germek

2. Zihinsel olarak stresten kurtulurken kasları gevşetmek

Dene!

İlk olarak egzersizden önce, bedeninin nasıl olduğunu tanımla.

____

____

____

____

Ardından, kendine sessiz, uygun bir yel bul ve rahat bir duruş al. Eğer zihnin dağılmaya başlarsa onu yavaşça yeniden odakla ve yalnızca germek istediğin kas grubuna odaklan. Eğer bir kas grubunu gererken ağrı hissedersen bu kas grubunu atlayabilirsin.

Ayaklarından başlamak üzere parmaklarını kıvırarak ger. Hedeflediğin kas grubunda hafif bir gerilim hissedene kadar kaslarını ger. Şimdi kaslarını rahat bir duruşta gevşet. Kaslarını gerdiğin ve gevşettiğin durumlar arasındaki farkı hisset. Ardından, baldır kaslarını ger. Yeniden, kaslarını rahat bir duruşta yavaşça gevşet. Şimdi, kalça kaslarını ger. Gevşet ve rahatlat; farklılığa odaklan. Derin bir nefes alarak ve nefesini tutarak karnını ve göğsünü ger. Ciğerlerindeki bütün havayı yavaşça dışarı ver. Ardından, yüzünü buruşturarak ve gözlerini kısarak çeneni sertleştir. Şimdi, ağzının ve gözlerinin açılmasına izin ver. Farklılığı hisset. Ellerini yumruk yap. Ardından, avuçlarının yavaşça açılmasına ve parmaklarının tümüyle rahatlamasına izin ver. Eğer herhangi bir kas grubunu tekrarlamak istersen kendini daha sakin ve rahatlamış hissedene kadar devam et.

Kasların, rahatlamış bir duruştakine kıyasla gergin bir duruştayken bedeninin nasıl hissettirdiğini karşılaştır ve aşağıdaki boşluğa yaz.

____

____

____

____

Stresli durumlarda, sana yardımcı olması için AKG'yi nasıl kullanabilirsin?

____

____

____

____

başka ne yapmalı?

AKG, her zaman ve her yerde kimse bilmeden kullanabileceğin harika bir araçtır. Uygulamalar sonucunda kimsenin bilmesine gerek kalmadan sakinleşmeye ne zaman gereksinim duyarsan kullanabilirsin.

Not: Eğer AKG'yi her gün uygularsan (örneğin, uyumadan önce) yüksek kaygı ve stres hissettiğin bir an onu kullanabilir hâle geleceksin. Gün içinde çeşitli zamanlarda AKG'yi uygulamayı dene. Günün sonunda, AKG'yi nerede kullandığını ve ardından ne hissettiğini yaz.

Nerede: ____

____

____

____

Ne Hissettin: ____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Farkındalıkla rahatlamaya çalışmak, beynini hafifletmek ve dış dünyaya dinginlik getirmek için harika bir yoldur. Kendi içinde huzur bulmana yardım eder ve içinde bulunduğun anı yaşamana izin verir. ~Esin

17 farkında olmak

bilmen gerekenler

Örseleyici bir olay deneyimledikten sonra şimdiye odaklanmak zor olabilir. Geçmişe veya gelecek korkusuna takılı kaldığını hissedebilirsin. Zihninin geçmişe veya geleceğe takılı kalmasını önemsemeden şimdi ve burada kalabilmek için kendini eğitmen önemlidir. Yaşadığın şu anla ilgilenmek ve şimdi yaşadığın anı yaşamayı öğrenmek, farkındalık olarak adlandırılmaktadır.

benim öyküm

Benim iyileşme yolum, bir serüvendi. Cinsel olarak istismar edici bir evde büyüdüğünde istismarcının nerede olduğuna ve hareketlerine aşırı dikkat etmeyi öğreniyorsun ki bu durum, korku ve kaygıya da yol açabiliyor. Bu döngüyü kırmak zorundaydım ve dışarıda ne olduğuna odaklanmamalıydım. Bunun yerine, içimde ne olduğuna ve kendimi dinlemeye odaklanmalıydım. Düşüncelerimin, duygularımın ve etrafımdakilerin farkında olmak zorundaydım. Bunu yapabildiğim zaman, iyileşme sürecine başlayabilirdim. ~Sevim

Farkındalık, bilinçli bir şekilde şimdiki anla meşgul olmak, şimdiki ana odaklanmak ve şimdi yaşadığın anı yaşamaktır. Her bir duyundan yararlanmaktır; bedeninle, duygularınla ve düşüncelerinle ilişki kurmaktır. Anı yaşadığında, geçmişte yaşadığın şeylerle ilgili düşüncelerle boğuşmak veya çok uzak geleceği düşünmemek için kendini durdurmak zorunda kalmazsın. Farkındalık, sana, yavaşlamayı ve etrafında ne olduğuna bilinçli bir şekilde dikkat etmeyi öğretmektedir.

yönergeler

Şimdiki ana odaklanmana yardım edecek anahtar, duyularındır. Farkındalığı arttırmaya çalışırken algılarını kullanmana odaklanan bazı etkinlikler, uygulama yapman için aşağıda yer almaktadır. Tüm duyularını aynı uygulamada kullanmak yerine, onları birkaç güne yay. Bugün için iki duyu ile başla.

Bu etkinlik için bir kronometreye, kaleme ve kâğıda gereksinim duyacaksın. Zihnin dağılırsa sadece nefes alıp vermeyi hatırla ve şimdiki ana yavaşça yeniden odaklanmaya çalış. Etkinliği bitirdikten sonra aşağıda verilen boşluğa, deneyimlediğin düşünceleri, hisleri veya duyguları yaz.

Koku

Koklamaktan keyif aldığın hoş ve güzel bir koku bul, örneğin kokulu bir mum, parfüm veya kahve çekirdekleri. Üç dakika boyunca bu hoş ve güzel kokuya odaklan. Rahatlatıcı, canlandırıcı veya tatlı kokuyor mu?

Düşüncelerini, hislerini veya duygularını tanımla.

____

____

____

____

____

Görünüş

Renkli bir boyama, güzel bir manzara veya bir bitki yaprağı gibi ilginç bir şey bul. Ne seçersen seç, güzel bulduğun bir şey olsun. Üç dakika boyunca şeklini, rengini, sınırlarını, hareketlerini ve diğer özelliklerini incele. Her ayrıntıya özellikle dikkat et. Eğer zihnin dağılmaya başlarsa dikkatini yavaşça yeniden toplamaya çalış.

Düşüncelerini, hislerini veya duygularını tanımla.

____

____

____

____

____

Ses

Ardından, birkaç dakika boyunca etrafındaki seslere odaklan veya dinlemek için çalgı ile sunulan bir şarkı, bir şelale sesi, trafik uğultusu veya başka bir ses bul.

Düşüncelerini veya duygularını tanımla.

____

____

____

____

____

Tat

Yediklerinin tadına odaklan. Keyif aldığın bir yiyecekten bir ısırık al. Tadına, dokusuna, tatlılığına, keskinliğine, sululuğuna özellikle dikkat et. Tadının ağzını doldurmasına izin ver ve her ısırığın keyfini çıkar.

Düşüncelerini, hislerini veya duygularını tanımla.

Dokunma

Dokunması ilginç olan bir şey bul. Eline al. Yumuşak mı pelüş mu veya pürüzsüz mü?

Düşüncelerini, hislerini veya duygularını tanımla.

başka ne yapmalı?

Her gün, yaşadığın şimdiki ana bir an durup odaklanmayı öncelik hâline getir. Önümüzdeki beş gün boyunca, uygulama yapmak için yukarıdaki farkındalık yaklaşımlarından birini seç. Her duyundan tek tek yararlanabildiğinde duyularını birleştirmeye başlayabilirsin. Örneğin, lavantalı bir mumun aroması havayı sararken ve en sevdiğin şalına sarılıyorken yatıştırıcı bir müzik dinlemeye odaklanabilirsin. Birden fazla duyuya odaklanmaya başladığında egzersize kuşkusuz ki daha fazla vakit ayırmak isteyeceksin çünkü deneyimleyeceğin daha çok şey olacak.

esin kaynağı sözler

Mutlu, üzgün, kızgın ve korkmuş olmak için kendine izin ver. Öyle değilken her şey yolundaymış gibi davranmak zorunda değilsin. Ne kadar zor olursa olsun duyguların üzerinde çalışmak uygundur. Düşüncelerinin, duygularının ve etrafındakilerin farkında ol. Farkındalık, şimdi ne olduğuna odaklanman için sana yardım eder ve bu, oldukça iyileştiricidir.
~Sevim

yönlendirilmiş imgeleme 18

bilmen gerekenler

Örseleyici bir deneyimden sonra baş etme, gevşeme ve rahatlama yolları bulmak önemlidir. Dünyaya bir mola vermeyi çok istediğinde kalbinin istediği herhangi bir yere yolculuk etmene yardım etmesi için yönlendirilmiş imgelemeyi kullanabilirsin. Yönlendirilmiş imgeleme, huzur veren bir ortamı düşünde canlandırdığın ve zihninde bütün dikkatini rahatlatıcı ortama verdiğin bir tekniktir.

benim öyküm

Zihninde önceden belirlediğin olumlu imgelere sahip olmak iyidir. Böylelikle zihinsel olarak kaçmaya gereksinim duyduğunda onları kolaylıkla anımsayabilirsin. Böyle anlar yaşadığımda kendime şunu soruyorum: Şu anda nereye gitmek istiyorum? Geçmişte, kendimi istismar edici durumdan kurtarmak için zaman zaman seçtiğim bir imgelemeyi kullanırdım. Kendim için daha iyi bir yaşam düşünürdüm. Bir uçak gördüğümde, onun içinde olduğumu ve daha iyi bir yere ve yaşama gittiğimi hayal ettiğimi hatırlıyorum. Kendim için daha iyi bir gelecek düşündüm ve bu hayali gerçeğe dönüştürdüğümden emin oldum. ~Sevim

Bir çocuk olarak oynadığını ve kim istersen o olduğunu hatırlıyor musun—belki bir şarkıcı, bir aktris, bir doktor veya bir şef? Büyürken baş etmene yardımcı olması için çocukken kullandığın hayal gücünü yine kullanabileceğini biliyor muydun? Yönlendirilmiş imgeleme, bilinçli bir şekilde daha sakin, daha rahatlatıcı bir ortama gitmene yardımcı olabilecek bir araçtır. Tek yapman gereken gözlerini kapatmak ve zihninin her zaman gitmek istediğin yerlere odaklanmasına izin vermek.

İmgeleme, rahatlamana yardımcı olacak bir anahtardır. Travma mağdurlarının, rahatlamak için zihinlerini özgür bıraktıklarında bazen rahatsız edici veya istenmeyen düşüncelerinin olması normaldir. Şimdi yaşadıklarından çok fazla kopmuş olduklarından endişelenebilirler. Eğer sana böyle olursa, tek yapman gereken derin bir nefes alıp vermek ve gözlerini açmaktır. Kendine, güvenli bir yerde olduğunu hatırlat; burnundan alıp verdiğin havayı hisset. Hazır olduğunda seçtiğin bir imgeleme sahnesine geri dönebilirsin.

yönergeler

Gereksinim duyduğun tek şey, sakin ve güvende hissetmene yardım eden özel bir ortam. Bir tatile çıktığını ve günlük yaşamında çok gereksinim duyduğun bir molayı verdiğini hayal et.

Yönlendirilmiş imgelemeyi nasıl yapacaksın:

1. Şu anda nasıl hissettiğine odaklanmak için birkaç dakika ayır. Düşüncelerin yarışıyor mu? Bedenin gergin mi? Üzgün mü hissediyorsun?

2. Şimdi, gitmek istediğin bir ortamı düşün. Bu, sevgi dolu anılar içeren geçmişte ziyaret ettiğin bir ortam olabilir, huzurlu bir çevre veya hep gezmek istediğin bir yer olabilir. Örneğin, senin sığınma yerin, bir sahil, eğlence parkı veya bir dağ gibi tatil yaptığın bir yer mi? İstanbul'daki Kız Kulesi veya Ankara'daki Anıtkabir gibi hep gitmek istediğin bir yer mi?

3. Hayal ettiğin yerin ayrıntılarını tanımla.

   Neredesin? ______________________________

   ____

   ____

   Etrafında ne görüyorsun? ______________________________

   ____

   ____

   Havada hangi kokular var? ______________________________

   ____

   ____

Etrafında neler var? ______________________________

____

____

4. Sahneyi imgelemek için hazırlan. Alarmı en az 1 dakika sonraya kur. Karnının üzerine elini yerleştir. Derin ve rahatlatıcı birkaç nefes alıp ver. Havanın karnına kadar dolmasını sağla.

5. Gözlerini kapat ve kendini bu özel yerde hayal et. Tam hayalini kurduğun gibi.

6. Bir dakika sonra, bedeninin ve zihninin hayalini kurduğun şeye nasıl yanıt verdiğini tanımla. Örneğin, kasların daha az mı gergin? Daha mı sakinsin? Nefes alıp verişin derinleşti mi?

____

____

____

____

____

başka ne yapmalı?

Yönlendirilmiş imgeleme, hayalini kurduğun yeri her zaman seninle birlikte tutmak için mükemmel bir yoldur. Bilgisayarında veya bir kâğıt üzerinde hayalini kurduğun yerin görsel bir hatırlatıcısını oluştur. Sahneyi; ekran görüntüsü, kâğıttan kolaj veya koleksiyon defteri yapabilirsin veya imgenin resmini çizebilir ve boyayabilirsin. Bu görsel hatırlatıcıyı elinin altında bulundur ve daha sakin, huzurlu bir yere gitmeye gereksinim duyduğun her an zihninde sığınağına geri çekil.

esin kaynağı sözler

İmgelemeyi kendin için, farklı bir gelecek düşünmek için, hayal kurmak için veya etrafında olanlardan kaçmak için kullan. Yönlendirilmiş imgeleme kendin için daha iyi bir şey hayal etmene yardım edebilir ve eğer onu görebilirsen, gözünde canlandırabilirsen ona yönelik çalışabilirsin. ~Sevim

19 yaşam senaryoları

bilmen gerekenler

Yaşam senaryoları, başına gelen olaylara yüklediğin anlam ve iletilerdir. Senaryona bağlı olarak bir olayı farklı şekillerde yorumlayabilirsin ve davranışın, olaya ilişkin yorumlarına yanıt olarak ortaya çıkacaktır. Yaşam senaryoları, sana yardımcı olmak yerine engelleyici olduğunda onları, daha olumlu ve destekleyici bir şekilde değiştirmenin vakti gelmiş demektir.

benim öyküm

Başına gelen olaydan bir gün veya 10 yıl geçmesi fark etmeksizin her zaman iyi ve kötü günler olacak. Sabırlı ol ve kendine olumlu şeyler söyle. Her gün daha çok büyüyeceksin ve duygularınla baş etmenin yollarını keşfedeceksin. Her gün, hayal ettiğinden de daha çok güçleneceksin. ~Güzin

Yaşam Senaryoları

Herkesin zihninde tekrarlı şekilde oynayan senaryolar vardır. Bu senaryoların bazıları bize iyi gelirken bazıları canımızı acıtabilir. Travma deneyimleyen insanlar, acı veren senaryoları genellikle şu şekilde zihinlerinde tekrar edip durur.

Yeterince iyi değilim.

Başka bir kişiye hiç bir zaman güvenemem.

Kimse beni korumayacak.

Ben kötü biriyim.

Ben normal değilim.

Üzücüdür ki eğer bu senaryolar yineleyici bir biçimde zihinde tekrar ederse, düşük öz güvene ve zayıf kimlik algısına neden olabilir. Senaryolarının yaşamını sınırlamasına izin vermemelisin. Onları daha üretken ve yardımcı bir duruma dönüştürüp yeniden yazma gücüne sahipsin. Örneğin:

Yeterince iyi değilim. ➜ *Diğer herkes gibi değerliyim.*

Başka bir kişiye hiç bir zaman güvenemeyeceğim. ➜ *Zamanla, güvenmeyi öğreneceğim insanlar var.*

Kimse beni korumayacak. ➜ *Zamanla, insanların bana davranış şekillerinden beni önemseyen insanları tanımayı öğrenebilirim.*

Ben kötü biriyim. ➜ *Kimse mağdur olmayı hak etmiyor. Bana yapılan şey kötüydü ama bu, beni kötü bir insan yapmıyor.*

Ben normal değilim. ➜ *Deneyimlediğim şeylere karşı tepkili olmam tümüyle normal. Bu tepkilerle nasıl baş edileceğini öğrenebilirim.*

Araştırmalar göstermektedir ki eğer bireyler işlevsiz düşünce örüntülerini değiştirmek üzerine çalışırsa daha doyurucu bir hayat yaşayabilirler.

Eğer işlevsiz yaşam senaryolarıyla mücadele edersen onları değiştirmek için aşağıdaki basamakları kullanabilirsin.

1. İşlevsiz senaryoları belirle ve onları değiştirmeyi önceliğin hâline getir.

2. İşlevsiz senaryoların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğine dikkat et.

3. İşlevsiz senaryoları, yukarıdaki örneklerde olduğu gibi daha olumlu bir şekilde değiştir ve yeniden yaz. Bunu yaparken sana yardımcı olması için, her ifadene seni destekleyen bir arkadaşının nasıl yanıt vereceğini düşünebilirsin. Ayrıca, bir ifadenin her zaman doğru olup olmadığını veya durumu yorumlamanın başka yolları olup olmadığını düşünebilirsin. Tıkanmış hissedersen sana yardımcı olması için güvendiğin bir yetişkin veya ruh sağlığı uzmanı bulmayı düşün.

4. Yeni yaşam senaryonu uygula; böylelikle, işlevsiz senaryo geri plana düşsün ve yeni senaryo ön plana çıksın.

yönergeler

Bütün işlevsiz senaryolarının bir bilgisayar ekranı üzerinde gösterildiğini düşle. Sen bir yayın yönetmenisin ve görevin işlevsiz iletileri daha işlevsel olan iletilere dönüştürmek. Aşağıdaki tabloya olumsuz iletilerini yaz ve onları, daha işlevsel ve destekleyici olanlara dönüştür.

İşlevsiz Senaryo	İşlevsel Senaryo
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

başka ne yapmalı?

Yazmış olduğun yeni, işlevsel yaşam senaryolarının bir kopyasını oluştur. Aynana yapıştır, çekmecene koy veya uygun bir yerde tut. Kendine işlevsiz bir şey söylediğinde, yeni işlevsel senaryoyu, yazdıklarına inanmaya başlayana kadar sesli bir şekilde tekrar et.

esin kaynağı sözler

Kendini olumlu iletilerle güçlendir. Bu deneyim, senin daha güçlü bir insana dönüşmene yardım edebilir. Yeterince derinleşebildiğinde, dikkate alınması gereken bir birey olacaksın. Gerçekte sahip olduğun kuvvet ve gücü keşfedeceksin. ~Güzin

sağlıklı baş etme becerilerini seçmek 20

bilmen gerekenler

Bireyler bazen zor zamanlardan geçerken, geçici şekilde acıyı hafifleten ancak uzun erimde zararlı olan, kendilerine zarar veren baş etme yöntemleri kullanır. Örneğin; alkol almak, kendini kesmek, madde kullanmak ve riskli ilişkilerde bulunmak geçici bir rahatlama sağlayabilir ancak yoğunluk geçtiğinde boşluk hissi devam eder. Neyse ki iyileşmeyi, sağlığı ve canlılığı besleyebilecek sayısız sağlıklı baş etme becerisi vardır.

benim öyküm

Yaşadığım cinsel saldırıyı unutmayı ne kadar denesem de yapamadım. Bu olumsuz anılar kendini başka şekillerde göstermeye başladı ve yaşamımı etkiliyordu. İçmeye başladım, kilo aldım ve kendime dikkat etmedim. Bazen içten içe öldüğümü hissettim. Depresyon nöbetleri geçiriyordum. Baş etme yolu olarak genellikle içerdim. Giyinecek veya kendime çeki düzen verecek enerjiye bile sahip değildim. Üzgün ve çökkün olduğumu biliyordum ama neden olduğunu bilmiyordum. Ardından, bu sağlıksız hayat biçimiyle yaşayamadığımı fark ettiğim bir an oldu. Kendime dikkat etmek zorundaydım. Zarar vermek yerine iyi olan bir şey yapmak istediğime karar verdim. Bu yüzden, içmeyi bıraktım ve kendime bakmaya başladım. Cinsel istismar nedeniyle örselenmiş diğer bireylere yardım etmekle ilgilendim. Sonuç olarak, bugün ülke genelinde yolculuk yapıyorum ve cinsel istismardan iyileşme yolunda olanlarla konuşuyorum. ~Oya

Sağlıksız baş etme becerileri, insanların yaşam deneyimleriyle baş etmek için kullandığı yıkıcı yollardır. Örneğin sigara içmek, kısa süre için stresle baş etme yolu olabilir ancak bu davranış uzun erimde kansere yol açabilir. Korunmasız cinsel ilişkide bulunulabilir, ancak bu da hamileliğe ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara yol açabilir. Bu baş etme becerileri, uzun erimde iyileşmene zarar verir.

Sağlıklı baş etme becerileri, zihnine veya bedenine zarar vermeyen yollarla stresle baş etmene yardım edebilir. Dikkat dağıtıcı, eğlenceli veya rahatlatıcı olabilir. Güvendiğin arkadaşlarla konuşmak, yürüyüşe veya koşuya çıkmak veya yeni, hoş bir uğraş edinmek sağlıklı baş etme becerilerinin örnekleridir. Sayısız sağlıklı baş etme becerisi vardır. Yalnızca senin için hangisinin doğru olduğunu keşfetmelisin.

yönergeler

Birçok insan, yaşamının bir noktasında bir şekilde kendine zarar veren bir davranışta bulunmuş olabilir. Soru, "Böyle bir davranış yaptın mı?" değil, bunun yerine "Ne sıklıkla?" ve "Neden?" sorusudur. Sağlıklı veya kendine zarar veren baş etme becerileri mi sergiliyorsun? Yanıtı görmek için aşağıdaki testi yap.

Doğru veya yanlış? (D veya Y'yi yuvarlak içine al)

Ben sıklıkla...

sağlıksız ve dürtüsel kararlar veriyorum.	D	Y
gereksiz ve tehlikeli kararlar alıyorum.	D	Y
sevildiğimi hissetmek için sağlıksız olsa bile her şeyi yaparım.	D	Y
denetleyebildiğimi kanıtlama ihtiyacı hissediyorum.	D	Y
vahşi ve çılgınca davranıyorum, sonradan pişman olacağım şeyler yapıyorum.	D	Y
kafası karışmış hissediyorum ve yaptığım şeyleri neden yaptığımı anlayamıyorum.	D	Y
insanların "gerçek beni" görmesine izin vermekten korkuyorum.	D	Y

Yaptığın zararlı davranışların hepsini yuvarlak içine al.

Ben genellikle...

- kendimi rahatlatmak için aşırı yiyorum.
- denetleyebildiğimi hissetmek için yemeyi kısıtlıyorum.
- arkadaşlığı hak etmediğimi hissettiğim için insanlardan kaçınıyorum.
- kaçınma yolu olarak alkol alıyorum.
- stresle baş etmek için sigara içiyorum.
- kaçınma yolu olarak madde kullanıyorum.
- diğer insanların bana kötü davranmasına izin veriyorum.
- kişisel bakımımı ihmal ediyorum.
- yardım isterken utanıyorum.
- kendimi kesiyorum veya kendime zarar veriyorum.
- korunmasız cinsel ilişkiye giriyorum.

Baş etmek için kullandığın kendine zarar veren diğer davranışları yaz.

____

____

____

Aşağıdaki ifadeleri tamamla.

Zararlı davranışlarım, kısa erimde bana yardım ediyor:

Örnek: *Kendimi acıdan uzaklaştırmak, kaygımla baş etmek veya değerli hissetmediğim için kendimi cezalandırmak*

____

____

____

Aşağıdakiler, benim kendime zarar veren davranışlarımı tetikliyor:

Örnek: *Travma anılarım aklıma geldiğinde içmek, duygularımı bastırmama yardım ediyor.*

____

____

____

____________________ yaptıktan sonra ____________________ hissediyorum.

Örnek: *Kendimi daha iyi hissetmek için aşırı derecede yediğimde utanmış ve suçlu hissediyorum.*

____

____

____

Aşağıda yer alan kendime zarar verdiğim davranışları değiştirmeyi isterdim:

Örnek: *Denetleyemediğin bir şekilde para harcamak*

____

____

____

Not: Herhangi bir şekilde kendini, sana zarar verecek bir duruma sokuyorsan, bir maddeye bağımlı isen veya kendine veya bir başkasına zarar verme düşüncelerin varsa lütfen hemen bir uzman yardımı al. Bu durum, kendi kendine yenmeyi deneyeceğin bir şey değil.

başka ne yapmalı?

Sana zarar verici şekilde davrandığın durumlarla baş etmek için anahtar yol, sağlıksızın yerine kullanabileceğin sağlıklı bir baş etme becerisi belirleyerek önceden plan yapmaktır. Zarar verenlerle yer değiştirebileceğin sağlıklı baş etme becerilerini aşağıdaki liste üzerinde işaretle. Sağlıksız bir şey yapma eğiliminde olduğun bir sonraki durumda sağlıklı bir beceriyi kullandığını hayal et. Haftalar ve aylar boyunca sağlıklı baş etme becerilerini uyguladığında hem zihinsel hem de fiziksel olarak olumlu kazanımları görmeye başlayacaksın.

Üretken Baş Etme Becerileri

Temizlik	Bir müzik aleti çalma
Karalama veya çizim yapma	Duş alma, banyo yapma
Egzersiz yapma (yürüme, yoga vb.)	Dans etme
Tırnaklarına oje sürme	Hamur işi yapma veya yemek pişirme
Film izleme	Odanı düzenleme
Ödevini yapma	Evde sıcak bir duş ile kendini şımartma
Oyun oynama	Birlikte yapboz yapma
Bir arkadaşınla konuşma	Alışveriş merkezine gitme
Şarkı söyleme	______________________________
Seninkileri yaz:	______________________________

esin kaynağı sözler

Bugün olduğun yerde, yarın olmayacağını hatırla. İyileşmeye giden yol, bir süreçtir ve kendi yolculuğunda ilerleme kaydetmek için kendine iyi bakmak zorundasın. ~Oya

21 karabasanlarla baş etmek

bilmen gerekenler

Cinsel saldırıya uğradıktan sonra düzensiz uyku veya korkutucu karabasanlardan sıkıntı çekiyor olabilirsin. Uykusuzluk, kaygı ve stres düzeyini arttırabilir. Eğer karabasanlarla uğraşıyorsan karabasanların sonunu yüksüz veya daha iyiye dönüştürecek beceriler öğrenebilirsin. Bir rüyanın sonunu uyanıkken değiştirme süreci, imgesel provalar, denemelerdir.

benim öyküm

Yıllarca, beni dehşete düşüren korkutucu ve yineleyen karabasanlarım vardı. Rüyalarımla baş etme yolu olarak uyandıktan hemen sonra onları yazardım. Yazmak, babamın bana cinsel tacizde bulunduğu anılarla baş etmeme yardım etti. Bu, içimdeki kırılgan küçük çocuğa dokunmama ve onunla bağlantı kurmama yardım etti. Bedenimin "Başına gelen şeyle baş etmek zorundasın." deme yolunun, rüyalar olduğunu fark ettim. Karabasanlarım hakkında yazmak, geçmişime dokunmama ve kendimle yeniden bağlantı kurmama yardım etti. ~İnci

Gecenin bir yarısında uyanırsan ve uykuya geri dönmekten korkarsan ne yapacaksın? Seni korkutan sürekli gördüğün bir rüyan varsa ne yapacaksın? Bir yandan rüyalarından ötürü güçsüz hissediyorsun ama aslında öyle değilsin. Yapabileceğin bir şey var ve buna imgesel prova denir.

İmgesel Prova Örneği

Kübra'nın yıllardır sürekli gördüğü bir rüyası vardı. Rüyasında bir adamın onu izlediğini görüyordu ve adamın yüzünü hiç göremiyordu. Rüya o kadar gerçekçiydi ki genellikle korkmuş, zihni karışmış ve soğuk soğuk ter içinde titreyerek uyanıyordu. Umutsuz bir şekilde rüyasının sonlanmasını istiyordu ama rüyayı nasıl durduracağını bilmiyordu.

Kübra, bir danışma seansında sürekli gördüğü karabasanı için ona yardım edecek imgesel provayı öğrendi. Kübra'nın terapisti, ondan rüyasını kısaca tanımlamasını ve ardından farklı bir son yaratmasını istedi: "Kübra, rüyanın yaratıcısı sensin. Bu yüzden, rüyan için farklı bir son oluşturabilirsin. Bazı rüyaların gerçekçi görünebilmelerine rağmen geleceği belirlemediklerini hatırla. Onlar sadece, uyku döngüsü sırasında ortaya çıkan fotoğraflar, düşünceler ve duyumsamalardır."

Kübra, rüyanın nasıl bir şekilde sonlanmasını istediğini düşündü. Eğer rüyasını yeniden yazsaydı; koşmayı durdururdu, arkasını dönerdi ve onu takip eden adamla yüzleşirdi. Ona şunu söylerdi: "DUR! Hayatımdan sonsuza dek çık!" Terapist, Kübra'ya bu sonu her gün birkaç kez uyanıkken imgelemeye başlamasını söyledi. Seanstan ayrılmadan önce Kübra, rüyasının yeni sonunu yanında taşıdığı günlüğe yazdı. Tekrar tekrar yeni sonu imgeleme yaparak uyguladı. Aynı rüyayı gördüğü ilk akşam yeni son üzerinde çalıştı ve geçmişte olduğundan daha hızlı bir şekilde kendini sakinleştirdi. Kübra için şaşırtıcı bir şekilde birkaç hafta içerisinde rüya azalmaya başladı ve eskiden olduğu kadar yoğun değildi. Sonunda, uykudan önce daha sakin ve daha rahat hissetmeye başladı.

yönergeler

Karabasanlarının üstesinden onları yeniden yazarak gelebilirsin. Rüyanın sonunu değiştirmek için aşağıdaki soruları yanıtla.

1. Canını sıkan, hâlen sürmekte olan veya geçmişte gördüğün bir karabasanı yaz.

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

2. Kübra'nın yaptığı gibi rüyana farklı bir son yaz. Karabasanı değiştirmek istediğin şekilde yaz. Karakterler, ortam, zaman ve sonuç da dâhil her şeyi değiştirebileceğini unutma.

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

3. Her gün birkaç kez 3 ile 5 dakika boyunca yeni yazdığın sonu imgeleme yaparak uygula. Eğer karabasan görüntüleri çok canlı hâle gelirse bunun yalnızca bir rüya olduğunu unutma.

4. Yatağının yanında rüyanın yeni sonunun bir kopyasını bulundur. Eğer bir karabasandan uyanırsan daha sakin ve rahatlamış hissedene kadar yeni sonu sesli bir şekilde oku.

başka ne yapmalı?

Karabasanlarınla ilişkili olabilecek uyku örüntülerine bak. Örneğin, sırt üstü yatarken mi ortaya çıkıyorlar? Çok fazla kafein aldığında mı ortaya çıkıyorlar? Çok fazla yorgun olduğunda mı ortaya çıkıyorlar? Örüntüleri belirlediğinde genel uykunu iyileştirmede kullanabileceğin yaklaşımlar için etkinlik 9'a başvur.

esin kaynağı sözler

Karabasanların ve rüyaların sana gerçekmiş gibi hissettirseler de aslında değiller. Sana zarar vermeyecekler. Aynı benim gibi sen de karabasanlarının üstesinden gelebilirsin ve yaşamını iyileştirebilirsin. ~İnci

22 istemsiz anılarla baş etmek

bilmen gerekenler

İstemsiz anılar, ani ve geçmiş bir örseleyici olayın canlı anılarıdır. Korkutucu, acı verici olabilirler ve beklenmedik bir anda birden ortaya çıkabilirler. İstemsiz bir anı, sanki olay şimdi yaşadığın anda yeniden oluyormuş gibi çok gerçekçi hissettirebilir. Şimdi yaşadığın anda kalabilmeyi öğrenmek, istemsiz yoğun anılarla baş etmene yardımcı olabilir.

benim öyküm

İyileşmeye başlamam birkaç yıl aldı. İyileşme sürecimde inancım çok büyük bir rol oynadı. Hâlâ olayın her ayrıntısını hatırlayabiliyorum ama önceden, zihnimde bazı kısımları yanıp sönen bir disko ışığı gibiydi. Olayın tekrarlayan istemsiz anılarını yaşadığımı hatırlıyorum ve bu korkutucuydu. İstemsiz anılar ortaya çıktığında, bu benim zihnimin kusma şekli gibiydi. Olayı kabul etmemiştim veya bununla baş etmemiştim. Olayla baş etmeye başladığımda, zihnimden uzaklaşmaya başladılar ve şimdi benim yaşamıma karışamıyorlar. ~Oya

Şimdi yaşadığın anda kalabilmek, kendin ile istemsiz anı arasına mesafe koymana yardım eden bir tekniktir. Bu, senin bilinçli bir farkındalıkla şimdi yaşadığın ana geri dönmeni sağlarken çevrendeki şeylere odaklanmana yardım eder. Aşağıda, şimdi yaşadığın anda nasıl kalabileceğini ve istemsiz bir anının nasıl üstesinden gelebileceğini gösteren bazı örnekler yer almaktadır.

- Güzel bir anıya ait, kolayca ulaşılabilir bir eşya veya hatırlatıcın olsun (bir takı parçası veya özel bir resim). İstemsiz bir anı deneyimlediğinde bu eşyayı avucunda tut ve onunla ilişkili olan olumlu anıya odaklan ve şimdi, yaşadığın an ile kendini ilişkilendir. Örneğin *bu, benim doğum günümde hediye edilen özel bir*

yüzük; zümrüt yeşili – uğurlu taşımın rengi. Ona baktığım zaman kaç yaşında olduğumu hatırlayacağım ve bugün, şimdi burada olduğum gerçeğine odaklanacağım.

- Çevreni incele. Davetsiz bir travma anısı tetiklendiğinde dur ve etrafındakilere odaklan. Renklere bak ve etrafındaki örüntüleri fark et. Örneğin, *kırmızı bir koltukta oturuyorum ve kumaş gerçekten yumuşak, kadife gibi. Yer döşemesi ahşap ve her tahta parçasındaki damarlı yapı her parçadaki dalga ve dokular özgün.*

- Eğer yapabilirsen ellerinin üzerine su dök ve su parmaklarının arasında süzüldükçe nasıl hissettirdiğine dikkat et. Musluktan akan suyun ve lavabodaki yumuşak sıçramaların sesini dinle. Eğer bir musluğa yakın değilsen duyularını içeren yapabileceğin başka bir şey bul. Farklı duyumsamalarına bütün dikkatini gerçekten vermen, odaklanmana ve sakin kalmana yardım edebilir.

- Tat alma duyunla oyna. Ağzına bir parça sakız veya şeker koy. Tadın yoğunluğuna odaklan.

yönergeler

Şimdi yaşadığın anda kalabilme teknikleri, her yerde ve her zaman yapılabilir. İstemsiz bir anının üstesinden gelmek için aşağıdaki soruları yanıtlayarak bir plan oluştur.

1. İstemsiz anılar ne zaman ve nerede ortaya çıkıyor?

____

____

____

____

____

2. İstemsiz anıları neler tetikliyor? Örneğin, bir anıyı tetiklediği için arabayla önünden geçmekten kaçındığın belli yerler var mı, belli bir şarkı geçmiş bir olayı hatırlatıyor mu veya o ana seni götüren belli bir koku var mı?

____

____

____

____

____

3. Bir dahaki sefere, istemsiz bir anı deneyimlediğinde kullanmak üzere yukarıdaki listede yer alan 2 veya 3 tane şimdi yaşadığın anda kalabilme tekniği yaz.

____

____

____

____

____

4. İstemsiz bir anı deneyimlediğinde şimdi yaşadığın anda kalabilmene yardım edecek yanında bulunduracağın özel bir eşya veya hatırlatıcı var mı? Örneğin, çantanda pürüzsüz bir taş veya bilye bulundurabilir misin veya cüzdanında en sevdiğin esin kaynağı şiirin bir kopyasını taşıyabilir misin?

____

____

____

____

____

başka ne yapmalı?

Bir dahaki sefere, istemsiz bir anı deneyimlediğinde beş duyunu kullanarak şimdi yaşadığın anda kalabilmeni sağla (görme, işitme, koklama, dokunma ve tat alma). Aşağıdaki boşluğa elinin izini çıkart. Her parmağının üzerine, şimdi yaşadığın ana seni geri getirmesi için her duyunu nasıl kullanacağını yaz. Avuç içine, en sevdiğin, esin veren alıntıyı yaz.

esin kaynağı sözler

İstemsiz anılar korkutucu hissettirebilir ama onların gerçek olmadığını ve güvende olduğunu unutma. ~Oya

duygusal uzaklığın üstesinden gelmek 23

bilmen gerekenler

Başkasının hayatını yaşıyormuş gibi hiç hissettin mi? Örseleyici bir olay yaşadığında duygularınla ilişkiye geçmek, nasıl hissettiğini başkalarına ifade etmek zordur. Kendini koruma çabası içinde duygularından ve ilişkilerden uzaklaşabilirsin. Duygusal olarak uzak ve hissiz olabilirsin.

benim öyküm

Olay gerçekleştiğinde acı hissetmemek için zihinsel olarak kendimi uzaklaştırmıştım. Bu, 14 yaşında hayata tutunmama yardım etmişti ancak uzun süre boyunca yaşamımdaki rahatsız edici her durumla baş etme yolum oldu. Acıdan kendimi uzaklaştırabilmenin, güçlü ve "iyi" olduğum anlamına geldiğini düşünüyordum. Bu, bir yalanı yaşamaktı, çok korkunç hissiz bir yalan. Bedenimde var olmayı, davranışlarımın farkında olmayı ve her an için şükran duymayı öğrenince geçmişimi özgür kılabileceğimi ve gerçek hayatımı yaşayabileceğimi fark ettim. ~Sevgi

Keyif aldığın şeylerden uzaklaştığında ve önemsediğin insanları kendinden uzaklaştırdığında etrafında olan iyi şeyleri kaçırıyorsun. Uzaklık, durumla geçici bir şekilde baş etmeni sağlayabilse de uzun süreli sağlıklı bir çözüm değildir. Hayat, yaşamak anlamına gelmektedir ve yeniden ilişkiye geçmeyi ve daha doyurucu bir hayat yaşamayı öğrenebilirsin.

yönergeler

Çok fazla incinmiş olmana rağmen duyguları hissetmek ve dünyayla ilişkiye geçmek isteyen bir yanın var. Yaşamında, duygusal olarak hissiz bir şekilde ilerlemek zorunda değilsin. Duygularınla ilişkiye geçmek, ilk başta korkutucu olabilir ama küçük adımlarla, yönetilebilir basamaklarla bunu yapabileceksin. Zaman içinde, kendini ifade etmek ve kendinle ilişkiye geçmek daha kolay olacak. Gerçekten kim olduğunu dünyaya gösterebilirsin.

1. Geçmişte hissedip şimdi hissedemediğin hangi duygular var?

   Örnek: *Keyif*

   ____

2. Bir zamanlar sana keyif veren ancak yapmayı bıraktığın neler var?

   Örnek: *İnsanlardan uzaklaştım çünkü güvensiz ve korkmuş hissettim.*

   ____

   ____

   ____

3. Sihirli bir değneğin olduğunu ve yaşamından uzaklaştırdığın bir şeye yeniden sahip olabileceğini hayal et.

   Örnek: *Eğlenmeyi yeniden öğrenmek isterdim. Arkadaşlarımla yeniden bir araya gelirdim ve bana yeniden yakınlaşmalarına izin verirdim.*

   ____

   ____

   ____

başka ne yapmalı?

Yaşadıklarının seni hayattan uzaklaştırmasına izin verme. Duyguları tanımayı ve ifade etmeyi öğrenmek, kendini ifade etmene ve diğer insanlarla derin ilişkiye geçebilmene yardım edebilir. Aşağıdaki ifadeleri tamamla ve eğer gereksinim duyarsan ekleme yapabilirsin.

Aşağıdaki duygularımı tanımakta zorlanıyorum (ör. öfke, üzüntü veya mutluluk):

____

____

____

Aşağıdaki duygularımı başkalarına ifade etmekte zorlanıyorum:

____

____

____

Duygusal hissizlik beni alıkoyuyor (ör. diğer insanları önemsemekten):

____

____

Duygusal hissizlik, ________________________________

____________________________________ alıkoyuyor.

Duygusal hissizlik, ________________________________

____________________________________alıkoyuyor.

Büyük düşün ve aşağıdaki ifadeyi tamamla.

İyi şeyler olduğunda mutluluk hissedebilmeyi isterdim.

____

____

____isterdim.

Üç ekleme daha yap.

1. ____

____

2. ____

____

3. ____

____

Şimdi, yazdıklarına bak ve her "isterdim" ifadesini, "yapacağım" şeklinde yeniden yaz. İyileştirici gücünün bir kısmı, duygularınla ve diğer insanlarla ilişkiye geçebilme cesaretinden gelecek. Her küçük basamak, güçlü bir adımdır.

Diğerlerine yeniden güvenmeyi isterdim.

İyi bir şey olduktan sonra, gülümsemeyi deneyeceğim. Böylelikle, keyifli hissetmenin iyi bir şey olduğunu kendime hatırlatacağım.

____

____

____yapacağım.

____

____

____yapacağım.

____

____

____yapacağım.

____

____

____yapacağım.

Belli davranışlar içeren bir plan oluşturmak, hayallerini gerçekleştirmenin ilk basamağıdır.

esin kaynağı sözler

Tutunacak hiç bir şeyin kalmamış gibi hissettiğinde, dur, elini kalbine koy ve derince nefes alıp ver. Anı yaşa. İçine yönel ve kendi gücünün kaynağı olduğunu fark et. ~Sevgi

24 öfkeyi fark etmek ve öfkeyle baş etmek

bilmen gerekenler

Öfke, cinsel travmanın ardından sıklıkla ortaya çıkan, yaygın bir duygudur. Eğer uygun şekilde ele alınırsa örseleyici yaşantının iyileşmesine yardım eder. Ancak uygun şekilde kullanılmadığında öfke, seni incitebilir ve yıkıcı olabilir. Öfke işaretlerini tanımak ve etkili bir şekilde yönetmek, öfkenin denetim dışı olmasını önlemene yardım edebilir.

benim öyküm

Cinsel saldırı seni güçsüz hissettirse de öyle değilsin. Öfke ve kızgınlık duygularına tutunmak, yapması kolay bir şeydir ama böyle yapmak, yalnızca seni incitir. Öfkeni rahatlatmanın bir yolunu bulmak, sana bağlıdır. Öfkeden kurtulmak, güçlü ve özgürleştirici bir eylemdir.
~Ada

Neden öfkelendiğini keşfet. Çünkü...

- sana ne olduğuna kimse aldırmıyormuş gibi geliyor?
- güvendiğin insanlar seni korumakta başarısız oldu?
- insanlar olanlardan ötürü seni suçladı?
- adalet sistemi seni yüz üstü bıraktı?
- farklı bir şey yapmadın?

Öfkeli düşüncelerinin doğruluk payı olsa ve öfkeli olmakta çok haklı da olsan bu öfkeyle ne yapacağına karar vermen gereken bir an olacak. Onu yönetecek misin veya öfke-

nin şiddetlenmesine ve büyümesine izin mi vereceksin? Eğer onu yönetmeyi seçersen, aşağıda üç sınıf altında yer alan öfke işaretlerini tanımak, sana yardımcı olacak.

1. Fiziksel İpuçları

Öfkelendiğinde, öfkeden çılgına döndüğünü anlaman için bedenin sana fiziksel uyarılar yollar. Bu uyarıları ne kadar erken algılarsan, seni sakinleştirecek yaklaşım biçimlerini o kadar çabuk uygularsın. Öfkeli olduğunda bedeninin yollayabileceği bazı fiziksel ipuçları şunlar olabilir:

- yumruklarını sıkmak
- dişlerini gıcırdatmak
- hızlı kalp atışı
- kızarmış yüz
- terleme

Bedeninin öfkeye tepki verdiğini hissettiğinde ortamdan uzaklaşabilirsin ve öfkeyle daha sonra baş etmeye karar verebilirsin. Eğer bu seçenek uygun değilse derin, uzun, rahatlatıcı bir şekilde nefes alıp verebilirsin ve öfkene yönelik kendi kendine konuşabilirsin.

Bir dahaki kez, bedeninin öfke tepkisi verdiğini fark ettiğinde kullanabileceğin bir kendi kendine konuşma metni aşağıda yer almaktadır.

> Yavaş, derin bir nefes alıp ver ve sakinleş. Bu durumla baş edebilirim. Soğukkanlı, sakin ve aklı başında olmalıyım.

2. Öfkeli Düşünceler

Öfkeli düşünceler, sana haklı olduğunu ve başına gelen şeyin adaletsiz olduğunu söyler. Öfkeli olmakta haklı olsan bile bu düşünceler sağlıklı yargılamanı zorlaştırır. Öfkeli düşüncelerini kabul ederek, alevlenmiş öfkenle yüzleşebilirsin ve öfkeni hafifletebilirsin.

Bu düşüncelere birden fazla bakış açısından bakmayı öğrenebilirsin. Bu aynı zamanda düşüncelerinle savaşmak olarak da bilinir.

Aşağıda, öfkeli düşünce örnekleri ve onlarla savaşma yolları yer almaktadır.

- *Kimseye hiç bir zaman güvenemem.* Kabul ve savaş: *Elbette, güvenmeyebileceğim ve güvenebileceğim insanlar var. Zamanla, kimin güvenilebilir, kimin güvenilmez olduğunu nasıl keşfedeceğimi öğrenebilirim.*
- *Bana olan şey adil değildi.* Kabul ve savaş: Bu doğru. Bu düşünceye "ama" ekleyebilirsin: *Bana olan şey adil değildi ama üstesinden gelmenin bir yolunu bulacağım.* Bu, öfkeni hafifletmeye yardım eder.
- *Diğer insanların bunun benim hatam olduğunu düşüneceğini hissediyorum*. Kabul ve savaş: Cinsel travmadan sonra kendini suçlayan birçok mağdur var ve bu, doğru değil. "*Ve bu doğru değil ve diğer insanların duygularının beni tanımlamasına izin vermek zorunda değilim.*" ifadesini eklemeyi öğrenmek, durumla ilgili düşünmenin başka bir yoludur.

Gerekçelendirilmiş bile olsalar, öfkeli düşüncelere takılı kaldığında, onları kabul etmenin ve onlarla savaşmanın yollarını öğrenmek daha iyi hissetmene yardım edecek.

3. Öfkeli Eylemler ve Davranışlar

Öfke, davranış şeklini etkileyebilir. Aşağıda, öfkenin ne söylediğini ve nasıl eyleme geçtiğini, ne şekilde etkilediğini gösteren bazı örnekler yer almaktadır.

Öfkeli eylemler şunları içermektedir:

- insanların sözünü kesmek
- insanlara isimler takmak
- aşırı derecede patronluk taslamak
- gereksiz alaylı sözler kullanmak
- lanetlemek veya küfür etmek

Öfkeli fiziksel davranışlar şunları içermektedir:

- parmak sallamak
- vurmak
- ağlamak
- çok fazla alkol içmek
- aşırı yemek veya az yemek

yönergeler

Öfke işaretlerini ne kadar iyi biliyorsun? Fark ettiğin işaretleri aşağıda tanımla.

1. **Fiziksel ipuçları:** Öfkeli olduğunda bedenin hangi ipuçlarını gönderiyor? (ör.terli avuç içleri, hızlı kalp atımı, titreme)

____

____

____

2. **Öfkeli düşünceler:** Öfkeli düşünce örneklerin neler? (ör. *Herkes benim karşımda duruyor ve onlardan nefret ediyorum*)

____

____

____

3. Öfkeli eylemler ve davranışlar: Öfkeni ifade etmek için söylediğin (ör. "Kimseyi önemsemiyorum.") veya yaptığın (ör. arkadaşıma küfrettim veya herhangi biriyle konuşmayı reddettim) şeyler neler?

Söylediğim Şeyler	Yaptığım Şeyler

başka ne yapmalı?

Uyarı ipuçlarını ilk fark ettiğinde, öfkelenme sürecinin başında, öfkenle farklı bir biçimde uğraşabileceğin özgün yolların listesini yaz.

____

____

____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Denetleyemediğin bazı şeyler olduğu doğru ancak öfke senin denetiminde. Öfke, içten gelir. Öfkeye nasıl tepki verdiğini değiştirebilirsin ve yaşamın üzerindeki etkisinin üstesinden gelebilirsin. ~Ada

25 yapıcı ve yıkıcı suçluluk

bilmen gerekenler

Birçok mağdur, "suçluluk" duygusuyla mücadele etmektedir. Suçluluk, çok farklı ve zıt iki amaca hizmet etmektedir. İlk olarak, yapıcı olabilir ve bir yanlışı, doğruya çevirmene yardım edebilir. Örneğin, kasıtlı şekilde birini incitmiş, kandırmış veya yalan söylemişsen yapıcı suçluluk, gelecekte farklı davranman gerektiğini sana söylemektedir. Tam tersi şekilde, suçluluk yıkıcı olabilir ve üzerinde denetimin olmayan bir şey için kendini sorumlu hissettirebilir. Suçluluğun amacını ve arkasındaki nedeni anlamak, rahatsız edici duyguyla baş etmen için sana yardım edebilir.

benim öyküm

Orada ağlıyordum ve bağırmaktan veya çok sert şekilde "hayır" demekten korkuyordum. Ya öfkeden çıldırırsa ve beni yüz üstü bırakırsa? Ardından, aslında alışveriş merkezine gitmediğimi, bunun yerine onun hoşlanmadığı bir çocukla buluşmaya gittiğimi anneme söylemek zorundaydım. Bu çocuğun belki bunu istemediğimi fark edeceğini ve duracağını düşündüm ama böyle olmadı. Anneme söylememiş olsam bile, o bunu fark etti. Annem, beni desteklemek yerine düğün günümde beyaz giymemem gerektiğiyle ve aileye bunun getireceği utançla daha çok ilgileniyor gibi göründü. Bu yüzden, çok yoğun bir suçluluk duygusuyla baş başa kalmıştım. Daha çok mücadele etmediğim, anneme yalan söylediğim ve ailemi rezil ettiğim için suçlu hissettim. Ama dur, daha 14 yaşındaydım, tecavüze uğramıştım ve bu benim hatam değildi. Suçluluk hissedeceğim hiç bir şey yoktu; senin de yok. ~Sevgi

Yapıcı ve yıkıcı olmak üzere iki tür suçluluk vardır ve bu ikisinin yaşamında çok farklı iki rolü vardır.

Yapıcı Suçluluk

Yapıcı suçluluk, seni doğru yöne yönlendirmeye çalışan ahlaksal bir pusula gibidir. Birine yanlış yaptığında veya yapmaman gereken bir şey yaptığında ortaya çıkar. Sana, "Bunu daha iyi şekilde ele alabilirdin." veya "Bir başkası sana bunu yapsa nasıl hissederdin." der. Yapıcı suçluluk, doğru şeyi yapman için sana yol gösterir.

Yıkıcı Suçluluk

Yıkıcı suçluluk, seni doğru yöne yönlendirmez ve gelecekte nasıl daha iyi yapabileceğinle ilgili sana belli öneriler de vermez. Bunun yerine, sana yalanlar söyler ve denetimin dışında olan durumları kullanır ve bunlar için seni suçlar. Ne yazık ki travmaları için mağdurları suçlayan başka insanlar da vardır. Bu yanlış, damgalayıcı inançlar "tecavüz efsaneleri" olarak adlandırılır ve medyada, mahkemelerde ve arkadaşların arasında bile bunları duyabilirsin. Bu durum, acı veren iletileri kendi üzerine almana neden olabilir ama bunları tanımayı öğrenebilirsen yıkıcı suçlulukla savaşabilirsin.

Aslında, sen yalnızca bir kişinin eylemlerinden sorumlusun: kendinin. Diğer insanların yaptıkları senin suçun değil. Cinsel travmanla ilişkili suçluluk hissedip hissetmemen gerektiğini anlamakta zorlanıyorsan şu şekilde düşünmeye çalış: Eğer birinin hakları farklı bir şekilde çiğnenseydi (Bir yabancı tarafından elindekilerin zorla alındığını veya dövüldüğünü düşün), bu durum için onu mu suçlardın? Güvende ve sağlıklı olmak istiyorsan saldırganın hatası olan şeylerin sorumluluğunu almadığından emin ol. Koşullar ne olursa olsun, hiç kimse bir başka kimseye cinsel saldırıda bulunma hakkına sahip değil.

yönergeler

Aşağıdaki ifadelere bak ve suçluluğun, yapıcı ya da yıkıcı olduğunu belirle. Her birinin yanına, yapıcı için YP yıkıcı için ise YK yaz.

_____ 1. Çalışma grubuna neden geç kaldığım hakkında arkadaşıma yalan söylememeliydim.

_____ 2. Ne olduğunu anlattığım için kötü hissediyorum çünkü o tutuklandı.

_____ 3. Eğer geç vakte kadar dışarıda kalmamış olsaydım birileri beni saldırıya uğramaktan koruyabilirdi.

_____ 4. Partide sarhoş olduğum için bana tecavüz etmekte haklıydı.

_____ 5. Eğer kapıyı kilitlemiş olsaydım bu olmayacaktı.

_____ 6. Eğer hayır deseydim, bana zarar vermeye devam edemeyecekti.

_____ 7. Ebeveynlerimi dinlemiş olsaydım onlar ayrılmamış olurdu.

_____ 8. Daha kapalı bir kıyafet giymiş olsaydım bu olmayacaktı.

_____ 9. Bu kişiyle dalga geçmemeliydim çünkü sonrasında kendisini kötü hissetmiş olabilir.

_____ 10. Bu kadar hızlı araba kullanmamış olsaydım ceza yememiş olurdum.

Yanıt Anahtarı

YP = 1, 9, 10

YK = 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1. Listedeki suçluluk ifadelerinden hangilerini kendinle özdeşleştiriyorsun?

2. Kendine gönderdiğin suçluluk iletilerini yaz.

3. Yazdığın her bir suçluluk iletisinin, yapıcı ya da yıkıcı bir amaca hizmet edip etmediğini belirle.

başka ne yapmalı?

Yaşamındaki etkisinin yavaş yavaş azalmasını sağlayarak, yıkıcı suçluluk duygusunu ortadan kaldırabilirsin. Bunun nasıl olduğunu kendi gözlerinle görmek için aşağıdaki örneği kullan.

Aşağıdakilere gereksinim duyacaksın:

- kağıt parçaları
- yıkanabilir kalemler
- bir şişe, içi su dolu kap

Her kâğıt parçasının üzerine, yıkıcı iletilerini yaz. Bir an için iletilerden birinin üzerinde düşün. Sonra, gözlerini kapat ve yıkıcı suçluluğun yaşamından gitmesine izin verdiğini hayal et. Gözlerini aç ve kâğıt parçasını su kabına batır. Yıkıcı iletinin ortadan kayboluşunu izle. Her suçluluk iletisi için egzersizi tekrarla. Suçluluk yok olduğunda derin bir nefes alıp ver ve suçluluğun yaşamından arındığını hayal et.

esin kaynağı sözler

Suçluluğun seni yönlendirmesine ve doğru olmayan bir şeye inanman için seni kandırmasına izin verme. Bu, senin hatan değil, hiç bir zaman değildi ve hiç bir zaman olmayacak. Suçluluk ortaya çıktığında olay esnasında yapmak zorunda olduğun şeyi hayata tutunmak için yaptığını hatırla. Ve hayata tutunuyorsun, hayata tutundun. ~Sevgi

utancı yenmek 26

bilmen gerekenler

Utanç, bütün cinsel istismarların sıklıkla merkezinde olan acı veren bir duygudur. Değersiz, aşağılanmış ve sevilmemiş olmanın dayanılmaz hissidir. Kötü bir şey yaptığını düşündüğün suçluluktan farklı olarak utanç, sana kötü olduğunu söyler. Utanç, kim olduğun hakkında ne düşündüğünle ilgilidir.

benim öyküm

Yaşamım boyunca güvendiğimi zannettiğim insanlar tarafından birçok kez saldırıya uğradım. Çok utanmış ve aşağılanmış hissettim. Bu insanlar, yaşam yönümü değiştirdi ama yaşamımı benden alamadılar. Utanç ve aşağılanmış olma duygularımın üzerinde çalışarak hayatımı nasıl yaşayacağımı öğrenmek zorundaydım. Duygularımın üzerinde çalışmak bir öğrenme deneyimiydi. Yolculuğumda, kendini ifade eden öz güvenli bir kadın oldum. Kendimi ifade etmek, beni güçlendirdi ve bu güç, bana iyi olduğumu, güçlü olduğumu ve savaşçı olduğumu söyledi. ~Leman

Cinsel travmanın, dünyayla ilgili inandığın her şeyi bozduğunu hatırlamak önemlidir. Özümüzde, bir çoğumuz kötü şeylerin iyi insanların başına gelmediğini düşünmek isteriz veya dünyanın öngörülebilir olmasını isteriz. Cinsel travma, dünyaya ilişkin temel inançlarımızı bozduğu için insanlar bazen durumu anlamlandırmak amacıyla mağduru suçlar. Ne yazık ki bu, diğer insanların da senin utanç duygunu arttırabileceği anlamına gelir. Bunun başka bir yolu yoktur: İyileşme sürecinin büyük bir bölümünü, utanç temelli düşüncelerin üstesinden gelmek, kendimize söylediğimiz veya etrafımızdakilerden duyup söylediğimiz düşüncelerle baş etmek oluşturur.

Utanç temelli düşüncelerin altında yatan nedeni belirleyerek ve bu düşüncelerini daha doğru olanlarla değiştirmek için mücadele ederek utancın üstesinden gelebilirsin.

Düşüncelerinin altında yatan nedeni şu soruyu sorarak belirleyebilirsin: "Bu düşünce neyi gerçekleştirmek istiyor?" Utanç temelli düşünceler, üretken düşünceler değildir, bunun yerine güvenlik algını ve güvenini yıkabilirler. Utanç temelli düşüncelerinin altında yatan nedeni belirlediğin zaman, bir sonraki aşama onlara meydan okumaktır.

Utanç temelli düşüncelerine nasıl meydan okuyacaksın:

1. Düşüncenin kazanç-zarar değerlendirmesini yap. Eğer zararlar, kazançlardan daha çoksa, hemen utanç verici düşüncene meydan oku.

2. Utanç temelli düşüncenin doğru olup olmadığını incele. Örneğin, "herkesin" senin hakkında olumsuz düşündüğünü söylemek doğru mu veya birçok insanın senin hakkında iyi şekilde düşünmediğini hissettiğini söylemek daha mı doğru?

3. Kendine, "Aynı durumda olan bir arkadaşıma ne söylerdim?" diye sor.

Aşağıda, utanç temelli düşünce ve işlevlerinin, onlara nasıl meydan okuyacağının örnekleri yer almaktadır.

Örnek 1

Utanç temelli düşünce: Bu benim başıma geldiği için kirli bir kişi gibi hissediyorum.

İşlev: Başıma gelen şeyin beni kötü bir insan yaptığını hissettirmesi.

Meydan okuma: Başıma bunun gelmesini ben seçmedim. O bundan sorumluydu ve bunun başıma gelmesi beni kötü bir kişi yapmıyor.

Örnek 2

Utanç temelli düşünce: Ben kötü bir kişiyim çünkü onunla savaşmayı seçmedim.

İşlev: Beni zayıf ve kırılgan hissettirmesi ve tüm bunların benim hatam olduğunu bana hissettirmesi.

Meydan okuma: Bu, benim hatam değildi. Hayatta kalmak için, beni daha fazla incitmemesi için yapmak zorunda olduğum şeyi yaptım.

Örnek 3

Utanç temelli düşünce: Hiç bir şey söylemediğim için utanmış hissettim çünkü bunu, başka birine de yaptı.

İşlev: Beni suçlu ve yapmadığım bir şeyden sorumlu hissettirmesi.

Meydan okuma: Bu, benim hatam değildi. Korkmuştum ve kimsenin bana inanacağına inanmamıştım. Kendime iyi bakabilmek için yapabileceğim en iyi şeyi yaptım.

yönergeler

Aşağıdaki utanç temelli düşüncelere bir göz at, işlevlerini belirle ve yukarıdaki örnekler gibi onlara meydan oku.

Utanç temelli düşünce: *Başıma gelen şeyi hak ettim çünkü o gece ailemden izin almadan evden çıkmıştım.*

İşlev: ______________________________

____

____

Meydan okuma: ______________________________

____

____

Utanç temelli düşünce: *Bunun, benim zayıflığımdan kaynaklanan bir şey olması gerektiğini düşünüyorum çünkü halam, bunu benim davet ettiğimi söyledi.*

İşlev: ______________________________

____

____

Meydan okuma: ______________________________

____

____

Üç tane utanç temelli düşünce yaz. İşlevlerini belirle ve daha doğru ifadelerle birlikte onlarla yüzleş.

Utanç temelli düşünce: ____________________

____

____

İşlev: ____________________

____

____

Meydan okuma: ____________________

____

____

Utanç temelli düşünce: ____________________

____

____

İşlev: ____________________

____

____

Meydan okuma: ____________________

____

____

Utanç temelli düşünce: ______________________________

____

____

İşlev: ______________________________

____

____

Meydan okuma: ______________________________

____

____

başka ne yapmalı?

Utancın yükünü taşımak, külfetli ve ağır gelebilir. Fiziksel ve zihinsel durumunu kötüleştirebilir. Görselleştirme ve benzetmeleri kullanarak utancın yaşamındaki engelleyici etkisini ortadan kaldırmayı öğrenebilirsin. Haydi deneyelim: Üç tane küçük taş al. Her birinin üzerine, yukarıda yazdığın utanç temelli düşüncelerinden birini yaz. Taşlarını, bir akarsu veya gölet gibi bir su kaynağına götür veya bir lavabo ya da küveti su ile doldur.

Her taşın, hissettiğin utancın yükünü taşıdığını hayal et. Her utanç temelli düşüncen için şunu söyle:

> "[Utanç temelli düşünceni yaz]'dan sorumlu değilim, bu yüzden utancın yükünü ortadan kaldırıyorum."

Taşı suya bırak. Utancın yükünün bedeninden uzaklaştığını hayal et ve taşın suyun derinliklerine battığını düşün. Taşın ağırlığı onu aşağıya çektikçe derin, temiz bir nefes alıp ver. Bu sıralamayı, her utanç temelli düşüncen için tekrar et. En son taşı attıktan sonra kendini kollarınla sar ve kendine kocaman sarıl–hak ettiğin şey bu!

esin kaynağı sözler

> *Utanmış ve suçlanmış hissetmen için bir neden yok. Sana saldıran kişi hatalıydı; seçim hakkını senden aldı. Başına gelen şey üzerinde denetimin yoktu. Hiç bir şey yapmadın, dahası kesinlikle yanlış bir şey yapmadın.* ~Leman

27 depresyonu tanımak

bilmen gerekenler

Depresyon, kalıcı ve derin bir üzüntü hissidir. Cinsel saldırıya uğrayan pek çok kişi, depresyon belirtileriyle mücadele eder. İyi haber, çökkün hislerini yönetmene yardım edecek çeşitli teknikler kullanabilirsin ve duygu durumunu iyileştirebilirsin.

benim öyküm

Majör depresyonum vardı. Geçmişimle kendi başıma baş edemiyordum, bu yüzden uzman yardımı aldım ve zor zamanlarla baş etmemde bana yardım edecek olan doktorun yazdığı ilacı kullandım. Uzman yardımıyla birlikte yaşamımda başka ışıklar da yandı. Onları, umut tohumlarım olarak isimlendirdim. Karanlık ve acıyla baş etmemde bana yardım eden insanlar vardı. Kolay değildi ama gerçekten bazı zor zamanların üstesinden gelebilmeyi başardım ve depresyonu yendim. ~İnci

Zor zamanlarda herkes çöker ve bazı insanlar, diğerlerinden daha hızlı şekilde toparlanır. Depresyon ve üzüntü arasındaki farklılık, depresyonun daha uzun sürmesidir ve duyguların genellikle daha yoğun olmasıdır. Depresyon belirtileri günler, haftalar ve aylarca bile sürebilir. Günlük işlevselliğini bozar, aksatır, dikkatini yoğunlaştırmanda zorluk olur ve seni istekli olmaktan alıkoyar. Depresyon, yaşamını aksatmaya başladığında oluşan acil yardım uyarısıdır.

yönergeler

Depresyon belirti listesini gözden geçir ve şu anda sende var olan her belirtiyi işaretle.

Depresyon Belirti Listesi

- ☐ Üzüntü
- ☐ Çaresizlik
- ☐ Umutsuzluk
- ☐ Değersizlik veya suçluluk hissi
- ☐ Ağlama krizleri
- ☐ Odaklamakta güçlük
- ☐ Unutkanlık
- ☐ İçe kapanma
- ☐ Uyku zorluğu (çok fazla veya yeterli değil)
- ☐ Etkinlik ve hoş uğraşlara ilgi kaybı
- ☐ Yorgunluk
- ☐ Dürtüsellik
- ☐ Huzursuzluk
- ☐ Sinirlilik
- ☐ Saldırganlık
- ☐ Öz bakımda azalma
- ☐ İştahta azalma
- ☐ Kilo değişimleri (alma veya verme)
- ☐ Kendine zarar verme davranışları
- ☐ Ölüm düşünceleri

Aşağıdaki soruları yanıtla.

1. Şu anda sende var olan, listede yer almayan başka belirtiler var mı?

___

___

___

2. Hangi belirtiler rahatsızlık hissetmene yol açıyor?

___

___

___

3. Kişisel ilişkilerini veya okula, işe gitmeni aksatan belirtiler var mı?

___

___

___

Depresyon, tedavi edilebilir ruhsal bir rahatsızlıktır. Eğer yukarıdaki belirtilerden her hangi biri sende varsa güvendiğin bir yetişkinle konuşmalısın. Birinin güvenli olduğunu, geçmişte sana verdiği desteği düşünerek anlayabilirsin. Sana karşı iyi mi? İyi bir dinleyici mi? Bazı insanlar için güvenli birilerini bulmak bir zorluk olabilir ama seni önemseyen insanlar bulmaya çalış. Destek ararken tanıdığın yetişkinleri düşün: ebeveynler, arkadaşlarının ebeveynleri, okul danışmanları ve öğretmenler. Eğer kendine zarar verme düşüncelerin varsa lütfen acil bir şekilde yardım al.

başka ne yapmalı?

Depresif belirtiler deneyimlediğinde diğer insanlardan kendini geri çekmek ve yalıtmak kolaydır ama böyle yapmak, seni daha kötü hissettirecektir. Depresyonla baş etmenin bir yolu, her gün keyif aldığın bir şeyi yapacağın yolunda kendine söz vermektir. Aşağıda bazı örnekler yer almaktadır:

- Komik bir film izle.
- Bir arkadaşınla yemek ye.
- Bir hayvan barınağına gönüllü ol.
- Kurtlarını dök ve evin içinde dans et.
- Bisiklet binmeye git.
- İşaret dili, pasta süsleme, çömlekçilik veya dikiş gibi yeni bir beceri öğrenmek için kursa yazıl.
- Bir kitap kulübüne katıl.
- Eskrim, kick boks veya kaya tırmanışı gibi yeni bir spor dalı öğren.

Eğer daha fazla yardıma gereksinim duyarsan, çevrende (terapistine veya doktoruna danış) veya internette çökkün hislerle baş etmenin yollarını gösterecek bazı harika kaynaklar var.

Duygu durumunu iyileştirecek etkinliklerin bir listesini oluştur. Bir dahaki sefere, depresyon belirtileri deneyimlediğinde bu etkinlikleri kullan.

Duygu Durum İyileştirici Liste

esin kaynağı sözler

Umudunu kaybetme. İyileşeceksin. Ne kadar karanlık hissedersen hisset zamanla bunun üstesinden geleceksin. Tünelin sonunda ışık var. Senin için hep orada olan, seni önemseyen ve seni seven insanlar var. ~İnci

bilmen gerekenler

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), cinsel travmayı deneyimledikten aylar hatta yıllar sonra bile ortaya çıkabilecek bir belirtiler kümesidir. TSSB belirtileri korkutucu ve boğucu olmasına rağmen belirtileri anlamak, hislerin ve duygularınla baş etmene ve daha fazla yardıma ihtiyacın olup olmadığına karar vermene yardım edebilir.

benim öyküm

Bir çocuk olarak, bir psikoloğun yaşadığım şeyle yüzleşmem gerekeceğini söylediğini hatırlıyorum çünkü eğer yüzleşmezsem bu, daha sonra sıkıntıya neden olacaktı. Dinlemiş olmayı isterdim ama bunun yerine, yaşadığım şeyi bastırdım. Ancak, yaşadığım şey TSSB biçimine dönüştü. Uç noktada panik atak belirtileri, istemsiz anımsamalar ve rahatsız edici karabasanlar deneyimledim. Bu deneyimden öğrendiğim bir şey, duygularımı engellememek ve ne kadar acı verici olursa olsun onların üzerinde çalışmak. Eğer böyle yaparsan daha hızlı iyileşeceksin. ~Tuna

TSSB belirtileri, genellikle dört temel alanda yaşanabilmektedir:

1. Yeniden-Yaşantılama Belirtileri

Bu belirtiler, olayın yeniden olduğu hissini içermektedir. Belirtiler:

- istemsiz anımsamalar
- karabasanlar
- travmayı hatırlatan görüntüler, sesler veya kokularla karşılaşıldığında yoğun bir rahatsızlık hissi
- travma hatırlandığında yoğun bedensel tepkiler

2. Kaçınma Belirtileri

Bu belirtiler, travmatik olayı sana hatırlatan her şeyi engellemeyi ve bunlardan kaçınmayı içermektedir. Belirtiler:

- olayı sana hatırlatan yerler, nesneler ve olaylardan kaçınma
- travmayla ilgili düşünceler ve duygulardan kaçınma

3. Zor Düşünceler ve Duygu Durumlar

Belirtiler:

- travmayla ilgili şeyleri hatırlama zorluğu
- dünya ve gelecek hakkında olumsuz ve umutsuz inançlar
- kendini suçlama veya başkalarını (hatalı olmayan) suçlama
- travmadan önce keyif aldığın şeylere karşı ilgi kaybı
- içe kapanmış hissetme
- olumlu duyguları deneyimleme zorluğu

4. Tepkisellik

Tetikte ve sinirli olmayı içermektedir. Belirtiler:

- tepkisellik ve saldırganlık (öfkeli olma hâli)
- kendine zarar verme davranışı
- sürekli çevrenin farkında ve çevreden korkuyor olma
- kolayca irkilme
- odaklanmada güçlük
- uyku zorluğu

Ayrıca, sanki bir rüyadaymış gibi veya etrafındaki şeyler gerçek değilmiş gibi, bedeninden uzak ve ayrışmış hissedebilirsin.

Örseleyici bir yaşantıdan sonra, ilk birkaç hafta veya ayda bu belirtilerin bazılarını deneyimlemek tümüyle normaldir. Problemler, belirtiler azalmadığında ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler, yaşamını sekteye uğratabilir. Travma aylar ve yıllar boyunca devam ederse bu belirtiler kalıplaşmış bir baş etme yolu hâline dönüşebilir.

Belirtileri oku. Soruları, evet ya da hayır şeklinde yanıtla. Ardından her belirtinin yaşamında neden olduğu rahatsızlık miktarını derecelendir; 1 ile en az rahatsızlık ve 10 ile en çok rahatsızlık miktarını göstermiş olacaksın.

TSSB Belirtileri	Evet ya da Hayır	Belirtinin Yaşamında Neden Olduğu Rahatsızlık Miktarı (1 = En az rahatsızlık, 10 = En çok rahatsızlık)
Yeniden-Yaşantılama Belirtileri		
Hiç yaşadığın travma yeniden gerçekleşiyormuş gibi hissettin mi?		
Etrafında olayı hatırlatan yerler veya insanlar olduğunda kolayca üzüldün mü?		
Travmayla ilgili süreğen ve yoğun anıların var mı?		
Karabasanların var mı?		
Örseleyici yaşantı hatırlatıldığında terleme, sıcak basmaları, hızlı kalp atımı veya karın ağrısı gibi bedensel duyumsamaların var mı?		
Örseleyici yaşantı seni üzdüğünde, hiç “kendin değilmiş” veya bedeninden uzak gibi hissediyor musun?		

Kaçınma Belirtileri		
Olayı hatırlatan belli yerler veya durumlardan bilerek kaçınıyor musun?		
Olayla ilgili konuşmaktan kaçınıyor musun?		
Olayı düşünmekten kaçınıyor musun?		
Zor Düşünceler ve Duygu Durumlar		
Denesen bile, örseleyici yaşantını hatırlamakta zorlanıyor musun?		
Gelecekle ilgili umutsuz hissediyor musun?		
Kendini veya hatalı olmasalar bile diğer insanları örseleyici yaşantına neden olmakla sürekli suçluyor musun?		
Başına gelen olaydan önce keyif aldığın şeylere karşı ilgini kaybettin mi?		
Yoğun suçluluk veya utanç duyguların var mı?		
Sevgi, keyif ve mutluluk gibi olumlu duyguları hissetmekte zorlanıyor musun?		

TSSB Belirtileri	Evet ya da Hayır	Belirtinin Yaşamında Neden Olduğu Rahatsızlık Miktarı (1 = En az rahatsızlık, 10 = En çok rahatsızlık)
Kendini Çoğu Zaman Sinirli Hissediyor musun?		
Duygularınla baş etmek için alkol alıyor, sigara içiyor, kendini kesiyor veya riskli cinsel ilişkide bulunuyor musun?		
Olası tehditlere karşı çevreni sürekli kolaçan ediyor musun?		
Kolayca irkiliyor musun?		
Odaklanmakta zorlanıyor musun?		
Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorlanıyor musun?		
Örseleyici yaşantı seni üzdüğünde, hiç "kendin değilmiş" veya bedeninden uzak gibi hissediyor musun?		

Eğer yukarıdaki belirtilerden herhangi biri sende hafif veya yoğun bir rahatsızlık hissine yol açıyorsa sana yardım edecek bir uzman bulmak için lütfen güvendiğin bir yetişkinle konuş (Güvenebileceğin bir yetişkin bulmanın yolları için alıştırma 2'ye bak).

başka ne yapmalı?

Dayanıklılık, kötü bir şey olduktan sonra kendini toparlama yeteneğidir. Dayanıklılığı oluşturmak, iyileşme sürecinin önemli bir kısmıdır. Bunalmış hissettiğin durumda uygulamaya koyabileceğin bir eylem planı geliştirerek dayanıklılığı oluşturabilirsin. Aşağıda bazı örnekler yer almaktadır:

- Bir arkadaşına ulaş ve sıkıntıların hakkında konuş.
- Güvendiğin bir yetişkinden yardım iste.
- İmgeleme veya şimdi yaşadığın anda kalabilme becerilerini uygula.
- Huzurlu bir ortam bul ve yanına içinde seni yatıştıran eşyaları bulundurduğun çantanı al.
- Kas gevşeme tekniklerini uygula.
- Günlüğe yaz.
- Eğlenceli bir hoş uğraş edin; etkinliklere katıl veya spor yap.
- Ruhsal sağlık uzmanından danışma al.

Bir dahaki sefere, yukarıda belirttiğin belirtilerden birini yaşadığını hissedersen bu hisle baş etmek için bir plan yap. Planında bazı dayanıklılık becerilerini kullan.

Duygularla Baş Etmek

Ne Yapabilirim:
1.
2.
3.
4.
5.

esin kaynağı sözler

Duygularını engelleme; onlar yeniden yüzeye çıkacaktır. Uzman yardımı al ve sonsuza kadar bu şekilde hissetmeyeceğini bil. Bu da geçecek. ~Tuna

korkularınla yüzleşmek 29

bilmen gerekenler

Korku genellikle örseleyici yaşantıları hatırlatan belli insan, ortam veya nesneler karşısında tetiklenir. Korku, kaçınma ve içe kapanmaya neden olan fiziksel, zihinsel ve davranışsal tepkilere neden olur. Korku, seni yaşamın keyfini çıkarmaktan alıkoymak zorunda değildir. Onunla yüzleşmeyi ve onun güçlü etkisinin üstesinden gelmeyi öğrenebilirsin.

benim öyküm

Olaydan hemen sonra bütün güvenlik duygumu kaybetmiş gibi hissettim. Saldırganın geri geleceğinden ve başka birinin beni izleyeceğinden korkuyordum. Birçok insanın hiç bir zaman deneyimlemeyeceği bir düzeyde korku yaşadım. Bir korku filmi izledikten sonra kimsenin orada olmadığını bildiğin hâlde birinin orada olacağından kaygılandığın için panjurları, gömme dolabı, banyo perdesini açmaya korktuğun durumda nasıl hissettiğini biliyorsun? Benim durumumda birisi oradaydı ve korkumun ve kaygımın üzerinde çalışmam biraz zaman aldı. Yaşamımın geri kalan kısmını korku içerisinde geçirmek ya da hayatımı yaşamak üzerine bir karara varmak zorundaydım. Korkumla yüzleşmek ve hayatımı yaşamak için zor ve bilinçli olan kararı aldım. ~Emel

Korkunla yüzleşmek, ilk başta korkutucu olabilecekken onunla bir kez yüzleştiğinde, hissettirdiği kadar korkutucu olmadığını fark edeceksin. Aşağıda, korkunla yüzleşmene yardım edecek bazı yöntemler bulunmaktadır.

1. Korkularını belirle. Örneğin, karanlıktan mı yalnız olmaktan mı biriyle tanışmaktan mı veya kalabalık yerlerden mi korkuyorsun?

2. Korkunun bedenini nasıl etkilediğini anla. Örneğin, kalp atışın mı hızlandırıyor veya avuç içlerin mi terlemeye başlıyor?

3. Korkunun zihninde sana ne söylediğini anla. Örneğin, bunun asla üstesinden gelemeyeceğini mi veya sevilmeye değer olmadığını mı sana söylüyor?

4. Korkunun davranışını nasıl etkilediğini anla. Keyif aldığın şeylerden seni alıkoyuyor mu veya kimseye güvenemeyeceğini mi hissettiriyor?

5. Korkunun gerçekçi olup olmadığına karar ver. Korkularınla ilgili farklı düşünebilmek için kendine şu soruları sor:

- Başkaları korkumun %100 doğru olduğunu düşünür müydü?
- Biri bana bu durumu anlatsaydı ne söylerdim?
- Korkularımı destekleyen kanıtlar var mı?

yönergeler

Korkularını anlamak ve zihninde onlarla mücadele etmek, korkularının üstesinden gelmenin ilk basamağıdır. Aşağıdaki soruları yanıtla:

Korkularını Anla	Yanıtların
1. Korkularını tanımla. Belli yerlerden, belli insanlardan veya belli durumlardan mı korkuyorsun? Örnek: *Birçok insanın olduğu kalabalık ortamlara gitmekten korkuyorum.*	
2. Korku, bedenini nasıl etkiliyor? Örnek: *Kalabalık ortamlardayken kalp krizi geçirecekmişim gibi hissediyorum. Kalp atışım hızlanıyor ve soğuk soğuk terliyorum.*	
3. Korkun davranışını nasıl etkiliyor? Örnek: *Herhangi bir yere gitmekten kaçınıyorum ve hayatımı inzivaya çekilmiş bir kişi gibi yaşıyorum. Hayatımı evime kapanıp yaşamaktan mutlu değilim.*	
4. Korkun kendin ve dünya ile ilgili sana ne söylüyor? Örnek: *Korkum kimseye güvenmemem gerektiğini söylüyor çünkü biri bana zarar verebilir. Zarar gördüğüm için sevilmeye değer olmadığımı hissediyorum.*	

Zihninde Korkularına Meydan Oku	Yanıtların
1. Korkunun sana kendin ve dünya ile ilgili ne söylediğine dikkat et. Bu ifadeler, %100 doğru mu? Korkuların hakkında başka düşünme şekilleri var mı? Örnek: *Arkadaşım Selin bana yardım edecek. Yeni ve kalabalık ortamlarda yanımda olması için ona güvenebilirim. Eğer zarar görmüş biriyle buluşsaydım onu daha az sevmeyeceğimi de biliyorum. Belki bunun üstesinden gelebilirim, hemen değil ama zaman içinde.*	

başka ne yapmalı?

Korkun seni nasıl sınırlıyor? Korkularınla küçük, yönetilebilir basamaklarla yüzleşmeyi öğrendiğinde onlardan kaçtığın kadar korkutucu olmayacaklar. Yukarıda yazdığın meydan okumanın bir kopyasını veya ekran görüntüsünü oluşturarak cesaretini arttır ve bir dahaki sefere korkulu hissettiğinde onu kullan.

esin kaynağı sözler

> *Korkunun, kim olduğunu tanımlamasına izin verme. Yaşamını ve yazgını sen belirliyorsun.*
> ~Emel

30 kaygılı örüntüleri tanımak

bilmen gerekenler

Kaygı, farklı birçok şekilde seni etkileyebilecek bunaltıcı bir duygudur. Bazen kaygılı hissetmek tümüyle normaldir ancak kaygı günlük alışkanlıklarını sınırlamaya başladığında sorun olabilir. Belirtilerini ve kaygı örüntülerini tanıyarak ve sağlıklı baş etme becerilerini uygulayarak kaygını hafifletebilirsin.

benim öyküm

Aşırı derecede kaygılıydım. Yalnızca kaygılı ve korkulu değil aynı zamanda öz saygımı da sorgulamaya başlamıştım. Öz saygım ve güvenim en düşük düzeydeydi. Ardından, artık böyle yaşayamayacağımı fark ettim. Kendimi toparlamak zorundaydım. Üstesinden geleceğime ve güçlü olacağıma karar verdim. Bana bunu yapan adamların kazanmasına izin vermeyecektim. Yaşamımın denetimini geri kazanacağıma karar verdiğimde kaygım azalmaya başladı. ~Leman

Kaygı, seni her zaman yalnızca duygusal ve fiziksel olarak etkilemez, ayrıca davranış biçimini de değiştirir. Aşağıda, kaygının hissetme, düşünme ve davranış şeklini nasıl değiştirebileceğinin örnekleri yer almaktadır.

1. Duygular: Hissettiklerin

Kaygı farklı duyguların yüzeye çıkmasına neden olabilir:

- gerginlik
- kararsızlık
- panik
- huzursuzluk
- stres
- endişe

2. Düşünceler: Düşündüklerin

Kaygı, aşağıdakilere neden olabilir:

- yeterince düşünmeden hemen doğru olmayan sonuçlara varmana
- durumları gerçekte olduğundan daha abartılı hissetmene
- beklentilerinin hep en kötü sonuca odaklanmasına

3. Fiziksel Tepkiler: Bedeninin Tepkileri

Kaygı, aşağıdakilere yol açabilir:

- hızlı kalp atımı
- zor nefes alıp verme
- terleme
- bayılma hissi
- baş ağrıları
- mide problemleri

4. Davranışsal Tepkiler: Yaptıkların

Kaygılı hissettiğinde durumu düzeltmeye çalışmak normaldir. Yaptığın şeyler, bazen sağlıklı ve olumlu olabilir (terapi, arkadaşlarla konuşmak ve yoga gibi). Bazense, sağlıksız olabilir (kendine zarar verme veya madde kullanma gibi). Eğer kaygıya sana zarar verecek şekilde tepki gösteriyorsan bunun uzun süreli sonuçları olabilir. Kaygıyla baş etmenin en iyi yollarından biri, daha sağlıklı baş etme becerilerini günlük alışkanlıklarına katmaktır. Aşağıda bazı örnekler yer almaktadır:

- Güvendiğin biriyle konuş.
- Dikkatini dağıtmana yardım edecek hoş bir uğraşla meşgul ol.
- İmgeleme veya yoga gibi gevşeme becerilerini kullan.
- Diyafram nefesi alıp ver.
- *Bununla baş edebilirim* veya *sonsuza kadar böyle hissetmeyeceğim* gibi cesaretlendirici düşünceleri yinele.

yönergeler

Önümüzdeki hafta boyunca, kaygının günlük yaşamını nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için kaygı belirtilerinin kaydını tut. Belirtilerini izlemek ayrıca kaygını ne kadar iyi yönettiğini görmeni sağlayacaktır.

Kaygı Tetikleyen Durum	Kaygılı Duygular	Kaygılı Düşünceler	Kaygılı Düşüncelere Fiziksel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
Örnek: Kalabalık bir tiyatroda otururken	Nefes alamazsam ve paniklersem ne olacak?	Tiyatronun dışına çıkmalıyım. İçeri geri dönme; hiç bir zaman geri dönemeyeceksin.	Sersemlemiş, midem bulanmış ve kalbim yerinden çıkacak gibi hissettim.	Temiz hava almak için tiyatrodan çıktım ve oyun bitene kadar arabada oturdum.

başka ne yapmalı?

Yukarıdaki tabloya bir kaç kayıt ekledikten sonra verdiğin tepkileri, aşağıdaki soruları yanıtlamak için kullan.

1. Kaygın, en sık günün hangi zamanlarında ortaya çıkıyor? (ör. akşam yorgun olduğunda veya sabah ilk uyandığında)

____

____

____

____

____

2. Kaygılı olduğunda hissettiğin belirtileri yaz.

____

____

____

____

____

3. Kaygılı olduğunda ortaya çıkan örüntüleri yaz.

4. Örüntülere bağlı olarak (günün en kaygılı hissettiğin vakti veya seni kaygılandıran belli durumlar), kaygıyla baş etmede kullanabileceğin üç sağlıklı baş etme yaklaşımı yaz.

esin kaynağı sözler

Yaşamını; kaygı içinde ve meseleler, sorunlar, denetleyemeyeceğin durumlar hakkında endişelenerek geçiremezsin. Neden gelecek hakkında endişelenesin? Henüz olmamış bir şeyi değiştiremezsin. Neden geçmiş hakkında endişelenesin. Çoktan olmuş bir şeyi de değiştiremezsin. Sadece üzerinde denetimin olan şeyleri değiştirebilirsin. ~Leman

31 keyif ve sevgiye karşılık vermek

bilmen gerekenler

Olumlu duygular deneyimlemeyi öğrenmek, iyileşmenin önemli bir parçasıdır. Cinsel travma mağdurları, keyif ve sevgiyi hak etmediklerini düşünebilir. Eğer mutlu olurlarsa, kötü bir şeyin olacağına inanıyor olabilirler. Ancak, olumlu duyguları deneyimlemek için kendilerine bir şans vermezlerse, hayatın tadını çıkaramayabilirler.

benim öyküm

Başka birinin bana yaptığı şeyden ötürü kendimde kusur aramayı durdurduğumda yeniden sevmeyi öğrendim. Herkesin beni incitmeye çalışmadığını öğrendim. Sevgiyi hak ettiğimi ve sevilmeye değer olduğumu bilmek, kendime saygı göstermemi sağladı. Kendimi sevmeyi ve yaşamdan keyif almayı öğrenmek zorundaydım. Ve evet, yalnızlaşabilirsin ama kendini sevmeyi, yaşamdan keyif almayı ve kendi başına yaptığın şeylerle rahatlamayı ve biriyle ol ya da olma iyi olacağına inanmayı öğrenmek zorundasın. Kendini yeterince sevdiğinde yaşamında iyiden başka bir şeyin var olmasına izin vermeyeceksin. ~Aslı

Keyif ve sevgi, somut değildir yani bu duyguları göremezsin; onları yalnızca ifade edebilirsin ve hissedebilirsin. "Seni seviyorum" sözleri insanoğlunun bildiği en güçlü sözlerdendir. Kendini sevmek, diğer insanları sevmek kadar önemlidir ve kendini sevmek sağlıklı ilişkiler geliştirerek, saygıya değer hissetmeyi öğrenerek ve kendini keyifli hissetmene izin vererek başlar.

Keyif ve sevgi gibi olumlu duyguları deneyimlemeyi öğrenmede iki temel ilke vardır. İlk olarak, duyguların ortaya çıktığında onları kabul etmek zorundasın. Eğer kendini duygusuzlaştırırsan, duygularının uyanması zaman alacaktır ama yeniden uyanacaklardır. İkinci olarak, sevgiyi ve keyif almayı hem kendine hem de başkalarına ifade etmeyi denemelisin.

yönergeler

"Keyif" ve "sevgi" duygularını tanımlayabilmek için yazabileceğin kadar çok sözcük yaz. Eğer zorlanırsan eş anlamlıları bulmak için bir sözlük veya interneti kullan.

____

____

____

____

____

Gün boyunca hissettiğin olumlu duyguların bir listesini tut. Olumlu bir şeyi birkaç saniye bile deneyimlemiş olsan da yaz. Bir hafta boyunca bunu her gün yap.

____

____

____

____

____

Bir hafta sonra listene bak. Eğer bu duygularını bir başkasına ifade ettiysen onları yuvarlak içine al. Eğer bu duyguları kimseye ifade etmediysen bunları bir başkasına nasıl ifade edebileceğini tanımlayan birkaç cümle yaz.

Örnek: "*Anne, hazırladığın kahvaltı gerçekten çok iyiydi. Seninle bir arada olmak hoştu.*"

____

____

____

____

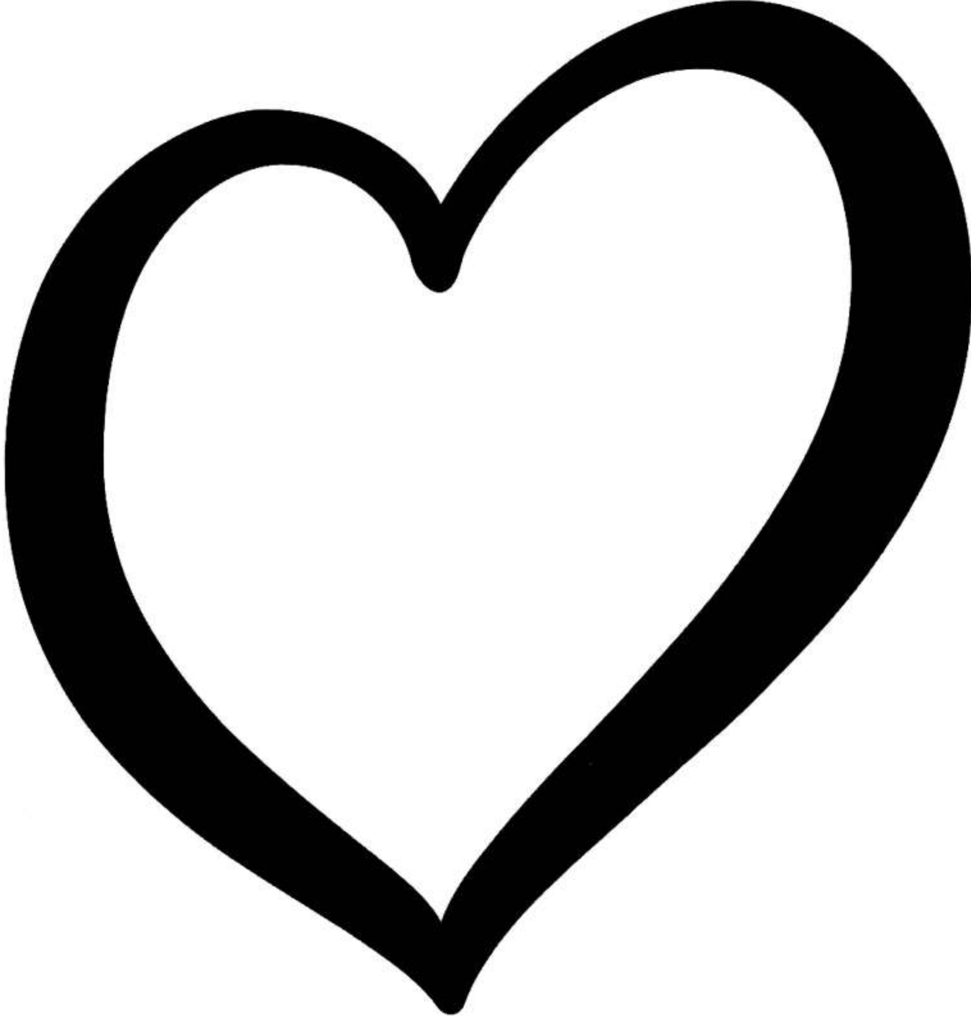
____

başka ne yapmalı?

Keyif almak için kalbini sevgiye açmalısın.

1. Aşağıdaki kalbin içine, sana keyif ve sevgi hissettiren şeyleri yaz. Örneğin, sevgi ve mutluluk hissetmene yardım eden yapmaktan keyif aldığın bazı şeyleri yaz:
   - önemsediğin biriyle vakit geçirmek
   - parkta yürümek
   - sevdiğin bir evcil hayvanla oynamak
2. Aşağıdaki kalbin dışına, sevgi ve keyif hissetmeni engelleyen şeyleri yaz. Örneğin, geçmiş için kendini suçluyor musun, birine karşı kin besliyor musun veya bu yollarla kendini zarar görmekten mi koruyorsun?
3. Bir dahaki sefere, keyif ve sevgiye gereksinim duyduğunda, kalbin içine yazdığın maddelerin bazılarını yap. Kendine karşı sevecen olduğunda zaman içinde bu duyguyu başkalarına daha iyi ifade edebileceksin ve yaşamında daha fazla keyif hissedebileceksin.

Açık Kalpler



esin kaynağı sözler

Keyif ve sevgi hissetmeye açık ol. Geçmişinin, ilerlemeni engellemesine izin verme. Yeni insanlar tanımaya ve yeni ilişkiler keşfetmeye açık ol. ~Aslı

32 olumlu ifadelerle güçlenme

bilmen gerekenler

Güçlenme, kendini kuvvetlendirme ve gücüne, yeteneklerine inanma sürecidir. Kendini güçlendirmenin bir yolu, olumlu bir bakış açısı benimsemektir. Olumlu ifadeler; yetkin, akıllı ve sevmeye layık olduğunu kendine söylediğin ifadeleridir. Olumlu ifadeler, sadece genel ifadeler değildir. Aslında, belli davranışlara -her gün yaptığın şeylere- bağlıdır.

benim öyküm

Tanıdığım ve güvendiğim biri tarafından cinsel istismara uğradım. Sonrasında kafası karışmış, aşağılanmış ve kirlenmiş hissettiğimi hatırlıyorum. Olaydan önce sarhoş olduğum için kendimi suçladım ve suçlu hissettim. Ardından, benim hatam olmadığını fark etmeye başladım. Neden kendimi hırpalıyordum? Bu duygularım üzerinde çalışmam gerektiğini fark ettim; inancımın ve arkadaşlarımın yardımıyla bunu başardım. Kendime yaklaşım biçimimi ve kendime yönelik düşünme biçimimi değiştirmeye başladım. Kendimi alaşağı etmek yerine, kendimi güçlendirmeye başladım. Yeteneklerime inanmaya başladım ve ilerlemem için kendimi cesaretlendirdim. Açılmaya başladım, kapanmaya değil. Olumsuz ifadeleri yapabildiğim kadar dışlayarak kendimi olumlu ifadeler ile tanımlamaya başladım. Bu davranışlar, iyileşme sürecimde büyük bir farklılık yarattı. ~Pelin

Olumlu ifadeler oluşturmak, öğrenilebilecek bir beceridir ama kolay değildir. İnsanlar bir şeyde başarısız olursa veya başarısız kararlar alırsa kendilerini hırpalama yönünde bir eğilim söz konusudur. Kendilerine hayallerini hiç bir zaman gerçekleştiremeyeceklerini söylerler.

Kendine sürekli bir şekilde yeterince iyi olmadığını, akıllı olmadığını veya değerli olmadığını söylersen zihinsel ve fiziksel olarak güçsüzleşirsin. Neyse ki bu kusur bulucu sesleri, onlara meydan okuyarak değiştirmeyi öğrenebilirsin ve ardından dikkatini, ne kadar küçük olursa olsun, başarılarına odaklayabilirsin. Örneğin, kendine "Uyanık kalmada zorluk çekmeme rağmen matematik ödevimi vaktinde teslim edebilmekten gurur duyuyorum." veya "Gerçekten gergin hissetmeme rağmen bu sevimli çocukla konuştuğum için kendimi kutluyorum." demeyi öğrenebilirsin. Bu şekilde düşünmeyi öğrendiğinde seni aşağıya çeken düşünme örüntülerine meydan okumak için kanıt topluyorsun.

yönergeler

Olumlu ifadeler, güçlenmenin temel yapı taşlarıdır. Aşağıda iki duvar var: biri, kendini engelleyen duvar ve diğeri olumlu ifadeler duvarı. Kendini engelleyen duvar üzerine, zihninde dönüp duran yararlı olmayan iletileri yaz. Olumlu ifadeler duvarı üzerinde, yaptığın belli bir şeye bağlı olan olumlu ifadeler aracılığıyla kendini engelleyen iletilerle yüzleş.

Kendini Engelleyen Duvar	Olumlu İfadeler Duvarı
Örnek: Kimse benden hoşlanmıyor.	İngilizce sınıfımdaki yeni kızla konuştum ve iyi anlaştık.

Olumlu ifadeler duvarının kopyalarını oluştur ve onları ulaşılabilir yerlere as (banyo aynan, okul not defterin veya dolabın gibi). Her gün yeni ifadeler eklemeyi dene. Başarı anahtarının, küçük görünseler bile, başardıkların için kendini ödüllendirmekten geçtiğini unutma.

başka ne yapmalı?

Olumlu ifadeleri kullanmayı öğrenmek, yeni bir dil öğrenmek gibidir. Kendiliğinden olmaz, bu yüzden uygulama ve sabır çok önemlidir. Kendinle nasıl konuştuğun, yaşam deneyimlerini etkilemektedir. Günlük başarılarına odaklanmaya devam edersen olumsuz sesler gücünü kaybedecektir ve arka plana çekilecektir.

Ne kadar küçük olursa olsun yaşamındaki olumlu üç şeyi yaz. Ardından, bu olumlu durumların ortaya çıkmasına nasıl katkı sağladığını yaz.

Örnek: *Yemek pişirmekten keyif alıyorum. Küçük kardeşimle birlikte her hafta kurabiye pişirmenin iyi olduğuna karar verdim ve ona, bunu yapmak isteyip istemeyeceğini soran bendim. Kardeşim bundan keyif alıyor görünüyor.*

1. ____

____

____

2. ____

____

____

3. ____

____

____

Kendini engelleyen iletilerle yüzleşirken olumlu ifadeleri kullanmaya başladığında daha güçlenmiş ve güvenli hissedeceksin.

esin kaynağı sözler

İlk ve en önemlisi, güçlü kal ve kendine karşı gerçekçi ol. Söylemek, yapmaktan daha kolaydır ama kim olduğuna inanırsan yaşamda karşına çıkan her türlü engelin üstesinden gelme gücünü kendinde bulabilirsin. ~Pelin

kendine saygı duymak ve kendini büyütmek 33

bilmen gerekenler

Öz saygı, geçmişine bakmaksızın kendini bir birey olarak kabul etmektir. Kendini el üstünde tutmayı, değer vermeyi ve başkalarının hak ettiğin saygıyla sana davranmasını beklemeyi içermektedir.

benim öyküm

Birden çok kez tecavüze uğramıştım ve bu benim hatam değildi. Yaşamımda yaptığım her şeyin sorumluluğunu almayı öğrendim ama bana yapılan şeyin sorumluluğunu almayacağım. Kesinlikle tecavüzün sorumluluğunu almamı gerektirecek benim yaptığım bir şey yok. Bana tecavüz eden kişi beni yok etmeye çalıştı ama ona izin vermedim. Sana bunu yapan kişinin seni yok etmesine izin verme. Sana yapılan şey, senin hatan değil. Yapmadığın bir şeyi üstlenme. Kendime saygı duymayı ve ilerlemeyi öğrenmek zorundaydım ve ben, bunu yapabilecek gücü bulduysam sen de bulabilirsin. ~Aslı

Bu yolculuk boyunca harika bir genç kadın oldun. Ne kadar ilerlediğini ve kim olduğunu kutlamak için vakit ayır. Yolculuğuna devam ettikçe kendine kıymet vermeye ve yüksek öz saygıyla davranmaya devam et. Aşağıdakilerden bazılarını yaparak kendine saygı duymaya başlayabilirsin.

✱ Kendini iyi hissetmek için sağlıklı yollara odaklan ve onları yap.

- Egzersiz.
- Arkadaşlarınla konuş.
- Yemek pişir veya spor gibi yapmaktan keyif aldığın hoş bir uğraş ile meşgul ol.
- Müzik dinlemek gibi en sevdiğin dikkat dağıtma yöntemini uygula.

✱ İçinde bulunduğun anda nasıl hissettiğin ve ne düşündüğünle yeniden iletişime geçmek için farkındalık becerilerini kullan.

- Bir elin göğsünde, diğer elin karnının üzerindeyken yavaşça nefes alıp ver. Havanın birçoğunun karnına dolup dolmadığını gör.

- Şimdi, bir elini kalbine koy ve nefes alıp ver. Bedenin yavaşladıkça zihninin nasıl durgunlaştığına odaklan.

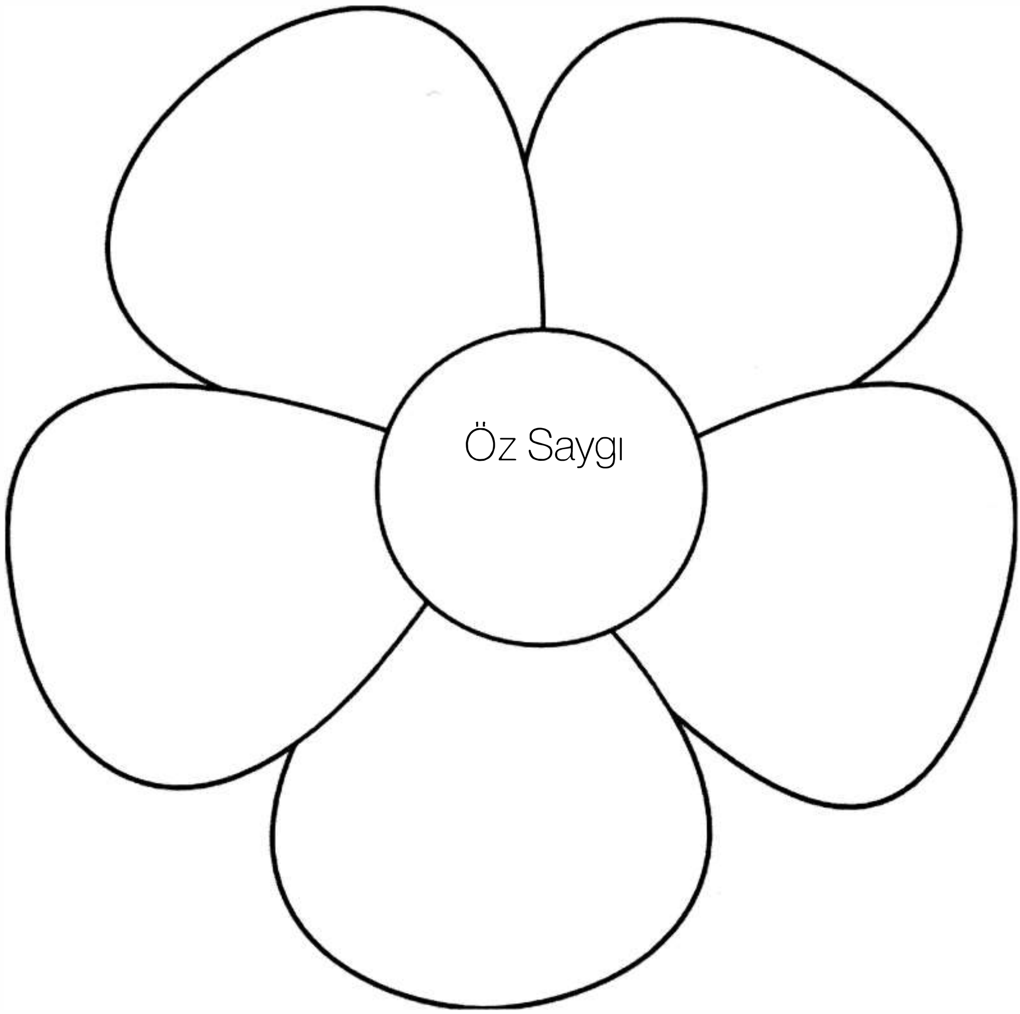
✱ Başkaları tarafından nasıl davranılmak istediğini belirle ve bu şekilde davranılmayı bekle. Sana saygı ile yaklaşılmayan bir ilişki içerisindeysen bu ilişkiyi değiştirmeyi düşün.

- Sana saygı duyan insanların asla yineleyici biçimde seni eleştirmemesi, sana isimler takmaması veya fiziksel olarak sana zarar vermemesi gerektiğini unutma.

- Sana saygı duyan insanlar, büyümen için seni cesaretlendirir, seni dinlemeye zaman ayırır ve düşüncelerine ve duygularına değer verir.

yönergeler

Kendini nasıl gördüğün, kendine nasıl davrandığın ve başkalarının sana ne şekilde davranmasına izin verdiğin senin gerçekliğin olabilir ve dolayısıyla öz saygını etkileyebilir. Tıpkı bir çiçeğin, harika bir doğal oluşumla çiçek açması için büyümeye gereksinim duyması gibi sen de bakım ve büyümeyle güçlü ve güvenli bir genç kadına dönüşeceksin. Dünyaya sunmak zorunda olduğun şeyi göstermenin vakti geldi.



Öz saygı geliştirmek için tanımladığımız üç yolu kullanarak çiçek yapraklarını aşağıdaki bilgi ile doldur.

Seni iyi hissettiren ve yapmaktan keyif aldığın bir şey yaz (iki yaprak).

Başkaları tarafından nasıl davranılmak istediğini yaz (bir yaprak). Olabildiğince açık ol. Örnekler: *Vurulmak, küfredilmek veya eleştirilmek istemiyorum ve üzgün olduğumda beni dinleyebilecek, konuyu değiştirmeyecek bir arkadaş istiyorum.*

İçinde bulunduğun andaki düşüncelerine ve duygularına odaklanmak için yapabileceğin şeyleri yaz (iki yaprak).

Örnekler: *Farkında olarak nefes alıp vermek veya görselleştirmek.*

başka ne yapmalı?

Cinsel istismara uğrayan küçük bir kızın sana yaklaştığını hayal et. Öz güveni düşük ve utançla başını öne eğiyor. Rol model olarak sana bakıyor ve rehberliğine gereksinim duyuyor.

Ona bir mektup yazarak önerilerini ver. Mektubunda aşağıdaki maddelere yer ver.

- Ona, "öz saygı"nın ne olduğunu anlat.
- Ona, kendine saygı duymanın neden önemli olduğunu anlat.
- Kendine nasıl saygı duymaya başlayabileceğiyle ilgili ona açık öneriler ver.

Başka birine vereceğin önerinin aynısının kendine de vermen gereken bir öneri olduğunu unutma. Hak ettiğini kendine ver: sevgi, şefkat ve saygı.

Sevgili ________________________________,

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Kendine saygı duy. Kendini affet. Sana bunu yapan kişiyi affet. İlerlemek için kendini özgürleştir. İyileşmek için kendine zaman tanı. Zaman iyileştirir. ~Aslı

34 baştan sona – öykünü anlatmak

bilmen gerekenler

Kimsenin öyküsü seninkiyle aynı değil. Bu yolculuğa, öykünün bir kısmını paylaşarak başladın ve kitap boyunca diğer kadınlar da seninle öykülerinin bir kısmını paylaştı. Baştan sona, öykünün bölümlerini açtın ve yaşamını geri kazanacak becerileri öğrendin. Seninki, hayata tutunan ve büyümenin anlamını bilen güzel bir kadının öyküsü!

bizim öykümüz

Kitabın başından bu yana, aklımızda bir kişi vardı: sen. Bu kitabın, yolunu bulmanda ve yaşamın engebelerini aşmanda sana yardım ettiğini umuyoruz. Travmayla baş etmek, senin zayıf bir kişi olduğun anlamına gelmiyor; senin güçlü olduğun anlamına geliyor. Utanacak hiç bir şeyin yok, hatta gurur duymalısın. Sen hayata tutunmayı seçensin. Güven oluşturmayı sürdürmeni ve hayallerini gerçekleştirme gücü bulmanı umuyoruz. Kitabın kapanışına geldiğimizden ötürü zor zamanların üstesinden gelmek için gösterdiğin kararlı isteğin, seni dikkate değer bir şekilde güçlü ve dayanıklı bir geç kadın yaptığını bilmeni istiyoruz.

~ yazarlar, Raychelle ve Sheela

Senin öykün, senin yaşamın, seni bekleyen birçok harika şeye sahip. Ünlü Dr. Seuss'tan* alıntı yapmak gerekirse "Oo, daha gideceğin çok yer var!" Gün geçtikçe yaşam kitabına daha çok şey yazacaksın. Elbette, her zaman yaşadığın şey öykünün bir parçası olacak. Örseleyici deneyimi, kitabının dışında tutamayacak olmana rağmen öykünün geri kalanı, geçmişinle tanımlanmak, geçmişteki gibi olmak zorunda değil.

---

*Çev. notu: Dr. Seuss (1904-1994), Amerika Birleşik Devletleri'nde bilinen ünlü çocuk kitapları yazarıdır. "Oh, the Places You'll Go! (Oo, daha gideceğin çok yer var!)" ise yazarın en çok bilinen kitabıdır. Yalnızlık, korku, umarsızlık gibi duygular yaşandığında kendine inanmanın, yaşamın denetimini ele geçirmenin gücü ve umudu vurgulanır.

yönergeler

Öyküyü tamamla ve kitap boyunca öğrendiğin bilgilerle boşlukları doldur. Önceki etkinliklere geri dönebilirsin. Bu süreç boyunca büyümeni yeniden gözden geçir.

Zamanın birinde, ____________________ ile mücadele eden ismi (senin ismin) ____________________ olan küçük bir kız vardı. Zamanla, __________________________ yaparak kendine daha çok dikkat etmesi gerektiğini fark etti. Ayrıca, yaşamın zor zamanlarının üstesinden gelebilmek için ____________________________'yı kullanarak baş edebileceğini öğrendi. Geçmişi üzerinde çalışmak için iyileşmesine yardım etmekten çok aksatan ___________________ gibi işlevsiz baş etme becerilerini bulmak zorundaydı. Ayrıca, geçmişi üzerinde çalışmasına yardımcı olması için ______________________'yı içeren acı verici duygularını bulmak zorundaydı.

Neyse ki zaman geçtikçe, güçlü ve cesaretli genç bir kadına dönüşmesini sağlayan becerileri uygulamayı öğrendi. Yeteneklerine inanmayı ve anı yaşamayı öğrendi. Kendini buldu ve ____ ____yaparak kendine saygı duymayı öğrendi.

Bu olağanüstü genç kadının, _____________________(senin ismin), ________________'yı içeren gerçekleştirmek istediği bazı harika hayalleri var. Bu yüzden, _________________'ya (senin ismin) dikkat et dünya. *Oo, onun gideceği daha çok yer var!*

başka ne yapmalı?

Bu kitapta, on beşten fazla kadın sana esin kaynağı sözler yazdı. Yolculuğun boyunca, seni cesaretlendirmek istediler. Kitabın başında, sen kendi esin kaynağı sözlerini yazdın ama şimdi yaşamının farklı bir aşamasındasın. Bu bölümü sonlandırmak için yazmak istediğin esin kaynağı sözler neler?

Benim kişisel esin kaynağı sözlerim:

____

____

____

____

esin kaynağı sözler

Yolculuğunun bir parçası olmamıza izin verdiğin için tüm kalbimizle sana teşekkür ediyoruz. Muhteşem bir genç kadınsın ve senin cesaretin ve gücünden esinlendik. En içten isteğimiz, kişisel olarak büyümeye devam etmen ve hayata tutunan biri olduğunu bilmen! Yolculuğuna devam ederken senin için en iyisini diliyoruz. ~yazarlar, Raychelle ve Sheela

teşekkür

Tesilya Hanauer'e anlayışlı bilgeliği ve bu kitabın oluşturulmasındaki rehberliği için teşekkür etmek istiyoruz. Benzer bir tutkuyla iki yazar arasında bağlantı kurma becerisini içtenlikle kutluyoruz, böylece bu kitabı hayata geçirebildik.

İyileşme sürecinin önemli bir parçası, yardım almak için elini uzatmaktır. Cinsel saldırıdan kurtulanlar için destek ve rehberlik sağlamaya adamış birçok mükemmel organizasyon bulunmaktadır. Sağladıkları hizmetler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için web sitelerini ziyaret edebilirsin.

Kaynaklar listesi herhangi bir organizasyonun onayını taşımaz; bunun yerine sana saygın ve destekleyici ajanslar aramaya başlamana yardımcı olacak bir yoldur.

Türkiye'de cinsel saldırı sonrasında destek alınabilecek ulusal kuruluşlar:

Şikâyet ve İhbar İçin:

- Valilik- Kaymakamlık
- Polis Merkezi
- Jandarma Karakolu
- Adli Makamlar (Cumhuriyet Başsavcılığı ve Aile Mahkemeleri)
- Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri
- Sağlık Kuruluşları

Acil telefon hatları

- ALO 155 Polis İmdat,
- ALO 156 Jandarma İmdat
- ALO 183 Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı (7 Gün 24 Saat Ücretsiz Hizmet Verir)
- 112 ACİL
- Aile İçi Şiddet Acil Yardım Hattı - 0212 656 96 96
- GELİNCİK HATTI - 444 43 06

Raychelle Cassada Lohmann, MS, LPC, ulusal kuruluşlar tarafından sertifikalı ve lisanslı profesyonel danışmandır. Lohmann, orta ve lise düzeyindeki bir okulda danışman olarak çalışmış ve yüzlerce genç kızın hayal kırıklığı ve öfkesi ile başa çıkmasında yardımcı olmuştur. Öfke alanında geniş çaplı araştırmalarda yer almış ve öfke yönetimi için bireysel ve grup danışmanlığı konusunda uzmanlaşmıştır. Lohmann, *The Anger Workbook for Teens ve Staying Cool…When You're Steaming Mad* ve *coauthor of The Bullying Workbook for Teens* kitaplarının yazarıdır. Ayrıca, *Psychology Today* bloğunda "Teen Angst" köşesini yazmakta ve www.rehabs.com ve www.sharecare.com sayfalarına uzman desteği sağlamaktadır.

Sheela Raja, **PhD**, lisanslı klinik psikolog ve *Overcoming Trauma ve PTSD*'nin yazarıdır. Raja Chicago'daki Illinois Üniversitesinde yardımcı doçenttir ve burada travmanın sağlığa olan etkisini araştırmaktadır. Raja, Boston'daki National Center for PTSD'de (Ulusal TSSB Merkezi) staj ve doktora sonrası eğitimini tamamlamıştır. Ulusal ve uluslararası alanda çok aranan bir konuşmacı, *The Huffington Post*'da blog yazarı olmanın yanı sıra çeşitli televizyon programlarına ve basılı yayına sıklıkla katkıda bulunmaktadır.

RAYCHELLE CASSADA LOHMANN
SHEELA RAJA

The Sexual Trauma Workbook For Teen Girls
a guide to recovery from **sexual assault** & **abuse**

genç kızlar için
cinsel travma çalışma kitabı
cinsel saldırı ve **istismarı** atlatmada bir kılavuz

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. FERHUNDE ÖKTEM

etkili beceriler edinmende ve iyileşmende yardımcı olacak gerçek yaşam hikâyeleri

Cinsel tacize veya tecavüze uğradıysan, şaşkın, kafası karışmış, öfkeli, utanmış ve yaşamına devam edemeyecekmiş gibi hissediyor olabilirsin. Yalnız olmadığını bilmen senin için önemli. Cinsel travma yaşamış pek çok genç, yaşadıkları şeyleri anlamakta veya bununla ilgili konuşmakta zorluk yaşar. Eğer hazırsan, bu kitap sana kendini bulmanda, hikâyeni anlatmanda ve iyileşmeye başlamanda yardımcı olacak.

Seni güçlendirecek bu kılavuzda, cinsel travmaya maruz kalmış kişilerin gerçek hikâyelerinin yanı sıra iyileşmene ve olumlu şekilde ilerlemene yardım edecek araçlar var. Aynı zamanda yardıma ve desteğe nasıl ulaşacağını öğrenmende, kendi güvenlik planını oluşturmanda ve korku, utanç veya çökkünlük gibi duygularınla çalışmanda sana yardımcı olacaktır. Başına gelenler geçmişinin bir parçası fakat şu an kim olduğunu veya kim olacağını belirlemez. Bu kitap, yaşadıklarının üstesinden gelmende ve elinden geleni yapmanda sana yardım edecek. "Bu muhteşem kitap baştan sona umut dolu, ilham verici ve eğitici... Bu kitabın ihtiyacım olduğunda ulaşılabilir olmasını isterdim."







Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güleryüz Apt.
No:9 Daire:3 Kadıköy / İSTANBUL **Tel-Faks:** +90216 418 20 10
info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 **Faks:** 0312 418 30 20


ISBN 978-605-9746-43-4